ATRAE TUS DESEOS

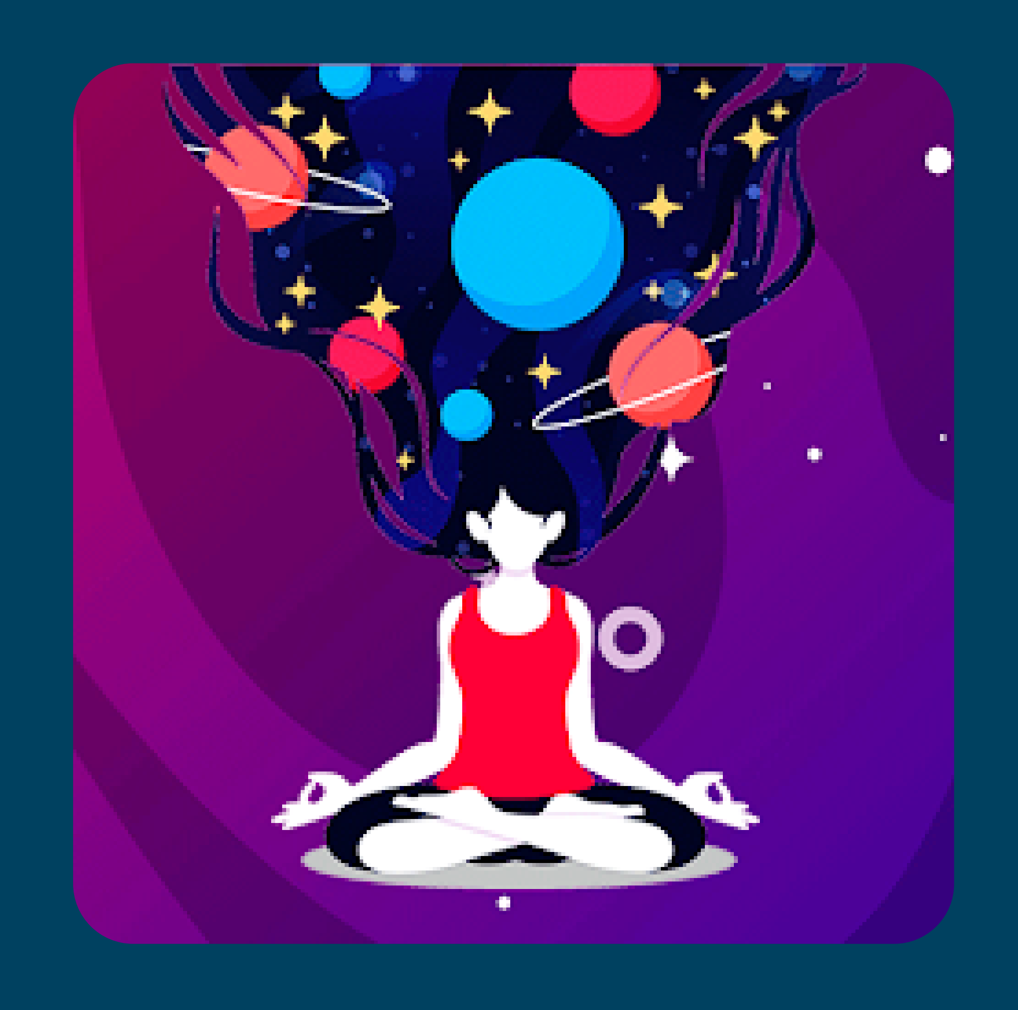
LA LEY DE ATRACCIÓN



2024

RAFAEL CABO LAZARO

Llevala contigo y manifiesta donde quieras



LA LEY DE ATRACCIÓN APP

LA LEY DE LA ATRACCION

Una Guía para la Abundancia

El Secreto para tener en tu vida

Más de lo que quieres y deseas

1ª Edición – Septiembre 2007

LA LEY DE LA ATRACCION

Una guía para la Abundancia.

El Secreto para tener en tu vida

más de lo que quieres y deseas

por

Rafael Cabo Lázaro

Tu poder es tan inmenso

que cualquier cosa que creas

se hace realidad.

Tú eres tal y como eres

porque eso es lo que crees

acerca de ti mismo.

Toda tu realidad

- todo lo que crees –

es tu creación.

Don Miguel Ruiz

La Ley de la Atracción.

Una guía para la Prosperidad

El Secreto para tener en tu vida

más de lo que quieres y deseas

ÍNDICE

Apoyo y Recursos

ANEXO 1: Referencias y Lecturas Recomendadas

Sobre el Autor

Yo existo tal como soy

eso es suficiente;

aunque nadie más en el mundo

lo sepa,

yo me siento satisfecho.

Walt Whitman

Agradecimiento Especial

Quiero lo primero de todo dar las gracias a mi familia. A mis padres, Rafael y Palmira, y a mi hermana Ana, que además me ha ayudado mucho en la corrección de este documento.

En cuanto a la Ley de la Atracción, dar las gracias a mi maestra y mentora Rebecca Hanson, la fundadora del Law of Attraction Training Center, y una de las personas de las que más he aprendido sobre la Ley de la Atracción y sobre como presentar este material desde una perspectiva humilde, humana y congruente.

También dar las gracias a Esther y Jerry Hicks, por sus trabajos pioneros en la Ley de la Atracción, y a los trabajos de Michael Losier, David Cameron, Eva Gregory y Jeanna Gaballini, John Assaraf, y a todos los maestros de "El Secreto" y de "¿Y tú que sabes?"(What the bleep!!)

Especial mención a Thomas Leonard, el padre del coaching, del cual fue un privilegio aprender antes de su prematura muerte y que dio también su visión sobre la Atracción en sus 28 principios.

Gracias especiales a mi primer y mejor Pro Activo Coach, Francisco Carreras, sin el cual todavía estaría en Alemania.

Gracias a Don Miguel Ruiz y a Don Jose Ruiz, por sus enseñanzas toltecas y por la increíble fuerza de su energía e intención que experimentamos en Teotihuacan.

Y por último gracias a ti, que estás leyendo estas lineas. Un día mi sueño fue vivir haciendo lo que me gusta: aprender y enseñar, y ahora que estás aquí eres parte de mi sueño.

Para terminar, y dejo lo mejor para el final, agradecimientos muy especiales a todos aquellos que habéis entrado en mi página www.laleydelaatraccion.com y formáis parte de esta gran familia, con la que mes a mes seguimos en contacto.

Eres la razón por la que estoy aquí, y espero poder conocerte personalmente o a través del teléfono, y poder saber de ti.

Hasta entonces, que te vaya todo muy bien, y que atraigas cada día más de lo que quieres y deseas. ;-)

Prólogo

Son muchos años de camino, y ahora por fin, ha llegado el momento de compartir contigo algunas de las cosas que he aprendido.

Como sabes, ya llevo algunos años haciendo Coaching y dando cursos... y en los últimos años me he centrado en La Ley de la Atracción.

Tengo que confesar que no soy un pensador original, pero si que me gusta mucho leer, aprender, investigar. Probar que cosas funcionan para mí, y que cosas no, y te invito a que hagas lo mismo. A que aprendas todo, sin prejuicios ni ideas preconcebidas, y que luego lo pongas en práctica, y según tus resultados, tomes tus propias decisiones.

Esto es lo que he hecho con la Ley de la Atracción. Desde hace años he estado buscando respuestas, y la verdad es que la Ley de la Atracción, de una manera holística, le da sentido a todo lo que he aprendido hasta ahora.

Lo que te ofrezco ahora en este libro, es lo más sencillo de lo que he aprendido. Porque he descubierto que lo que decían de "lo bueno, si breve, dos veces bueno" es verdad. Y a mi me gusta lo breve, lo sencillo y lo fácil de aplicar.

Me gusta tomar de todo un poco, y simplificar, y aquí tienes mi visión particular de La Ley de la Atracción.

He tomado el índice de contenidos del libro de Michael Losier, y lo he rellenado a mi manera, fuertemente inspirado por Rebecca Hanson, David Cameron y mi experiencia mexicana con Don Miguel Ruíz, y aderezado con mis experiencias personales y con los conocimientos que he adquirido a través de múltiples canales durante estos últimos 17 años de mi vida.

Así, simbólicamente, le he puesto a este libro el precio de 17 Euros, uno por cada año de búsqueda "consciente" del conocimiento.

Espero que te guste. En inglés hay montones de cosas sobre la Ley de la Atracción, y ahora quiero traerte, en nuestro idioma, el libro más sencillo, completo y práctico que te puedo ofrecer en estos momentos.

Ojalá te inspire y te ayude a ser más feliz día a día.

Y recuerda:

¡¡ HOY TOCA SER FELIZ !! ;-)

Un fuerte abrazo,

Rafa

- **Introducción**

"Sería bonito si pudiera ser así". Eso era lo que pensaba dando un suspiro de felicidad y levantando los ojos al cielo. Había leído algo sobre los conceptos de la atracción.

Al principio pensó que era algo parecido a un cuento para niños. Le recordaba mucho a "La Lámpara de Aladino", un cuento que recordaba de su infancia. En él un joven llamado Aladino encontraba una lámpara, y al frotarla para sacarle brillo surgía de su interior un poderoso genio que le decía: "Tus deseos son ordenes para mí", y a continuación le daba la oportunidad de pedir 3 deseos que el genio se encargaba rápidamente de hacer realidad.

Así que nuestro joven amigo era un poco escéptico ante la idea, ya que se decía que "a su edad" ya estaba bien de creer en cuentos de hadas.

Sin embargo, una de las lecciones que había aprendido a lo largo de su camino era la de no sacar conclusiones precipitadas (ya que alguna que otra vez lo había hecho, y se había perdido así oportunidades interesantes). Y así fue como, sin ninguna idea preconcebida, se dijo "Bueno, vamos a darle una oportunidad. Voy

a leerlo, voy a ver que dice, lo que esté en resonancia conmigo lo aplicaré, lo que no lo descartaré, y estaré abierto a los resultados. Total, no tengo nada que perder, ¿no?". Y así fue como comenzó a leer este libro.

1. Una Breve Historia de La Ley de la Atracción

Preguntarse desde cuándo existe la Ley de la Atracción es como preguntarse desde cuándo existe la Ley de la Gravedad. Newton, al ver caer la manzana, llegó a la conclusión de que la Tierra estaba atrayendo a la manzana de alguna forma. Es decir, al ver el efecto (que la manzana caía desde el árbol hasta el suelo) pensó que detrás de ello había una causa.

¿Quiere esto decir que antes de Newton las manzanas no caían al suelo? La respuesta es clara.

¿Significa esto que si desconoces la Ley de la Gravedad o de la Gravitación Universal o de la Atracción de los Cuerpos no la vas a experimentar?

Si no crees en la Ley de la Gravedad, ¿vas a poder saltar desde una torre y tu cuerpo no va a espachurrarse contra el suelo?

No, no, no y mil veces no.

La Gravedad ha estado ahí siempre (si no hubiera existido, el Universo tal como lo conocemos hoy no habría llegado a formarse).

El hecho de creer en ella o no, es irrelevante. La gravedad nos afecta en nuestras vidas de igual manera. Podemos intentar resistirnos a ella y decir que no es verdad o podemos crear sistemas para aprovechar esa fuerza a nuestro favor.

En la próxima sección vamos a ver cómo la Ley de la Atracción está ya en funcionamiento en tu vida, pero antes, vamos a dar un repaso a los "Newton" de la Ley de la Atracción.

Desde tiempos inmemoriales se conocen una serie de Principios denominados Leyes Universales. Según la fuente que consultes su número puede variar, pero suelen encontrarse **7 Leyes Universales** que son las siguientes:

1. La Ley de la Vibración y Atracción

Todo en nuestro universo está constantemente vibrando y en movimiento

2. La Ley de la Polaridad

Todo en el universo tiene un opuesto idéntico y exacto.

3. La Ley del Ritmo

Todo se está moviendo al ritmo perfecto a la velocidad perfecta.

4. La Ley de la Relatividad

Todo es relativo.

5. La Ley de Causa y Efecto

Para cada causa hay un efecto, y para cada efecto hay una causa.

6. La Ley del Género

Ambos, masculino y femenino, son necesarios para la creación. Y ésta se produce tras un período de gestación o incubación.

7. La Ley de la Perpetua Transmutación de la Energía

La energía está cambia constantemente de una forma a otra.

Como ves, aquí se nombra ya la Ley de la Vibración y Atracción. Nosotros le daremos un enfoque ligeramente distinto, pero es interesante ver que en estas leyes que han estado dando presentes en nuestro planeta desde hace cientos sino miles de años, la Ley de la Atracción ya aparece como uno de los siete principios universales.

Si nos acercamos un poco más hacia nuestro tiempo podemos ver personas como Emmet Fox en inglés o Conny Mendez en castellano, que nos traen unos nuevos conocimientos denominados Metafísica.

A mi, personalmente, lo de "metafísica" me daba miedo. El nombre me sugería imágenes de una gente chalada que levitaba y hacía cosas extrañas. Nada más lejos de la realidad. Metafísica quiere decir sencillamente "más allá de lo físico". Y lo físico es todo aquello que percibimos a través de nuestros sentidos: aquello que vemos, oímos, olemos, sentimos, saboreamos, etc.

La Metafísica intenta simplemente buscar una explicación a aquellas cosas que no se pueden explicar a nivel físico. Los principios de la Metafísica se pueden resumir en la fórmula:

Pensamiento + Sentimiento = Creación

Esto nos viene a decir que cuando piensas en algo, y pones el sentimiento en ello, es materialmente imposible, que no sea creado en tu realidad.

Por último, lo más cercano a nosotros, son las enseñanzas de Abraham-Hicks. Los Hicks, Esther y Jerry, son una pareja que canaliza informaciones que provienen de un grupo de seres que se autodenominan Abraham. Todas las sesiones, libros y CDs que han creado constituyen una valiosísima fuente de información de las que han bebido todos los autores actuales que hablan de la Ley de la Atracción.

Una frase célebre de Abraham-Hicks es:

"ES BUENO SENTIRSE BIEN".

En mi formación en Coaching tuve el privilegio de formarme con Thomas Leonard, fundador de CoachU, Coachville, de la ICF (International Coach Federation) y de la IAC (International Association of Coaching) antes de su desafortunada y precoz desaparición, cuando aún le quedaba tanto por contribuir al mundo

del Coaching. Thomas también tuvo su toque de genialidad respecto a la Atracción y creo lo que denominó “Los 28 Principios de la Atracción”.

Otras influencias para mí en el campo de la Ley de la Atracción han sido: Joe Vitale (con su clásico “Spiritual Marketing”), Jeanna Gabellini y Eva Gregory con su “Prosperity Game”, nuestro admirado clásico Wayne Dyer con “El Poder de la Intención”, y muchos otros maestros de la actualidad que aparecen en lo que ha sido la pieza clave para dar a conocer la Ley de la Atracción a nivel mundial.

La película “The Secret” muestra el secreto mejor escondido del mundo (que “casualmente” resulta no ser otro que la Ley de la Atracción) y nos muestra a todos los maestros que hoy en día enseñan y aplican ese concepto.

El popular Larry King dedicó dos programas especiales a hablar de este tema. Y los expertos que participaron en la película “The Secret” fueron llamados a participar en el show de Oprah (uno de los programas de mayora calidad humana y audiencia en Estados Unidos). Éstas son señales inequívocas de que el mundo está listo para el Secreto. Y ahora con este libro, también el mundo que habla español puede recibir este mensaje.

Uno de los más grandes descubrimientos

que un hombre puede realizar,

una de sus mayores sorpresas,

es descubrir que él

puede hacer

aquello que temía que no podía.

Henry Ford

BUENAS VIBRACIONES ...

Conoces a una persona y te da buen rollito, o buenas vibraciones.

Entras en un edificio o una casa, y notas una mala energía.

No es algo que se vea, pero lo percibes.

¿Has tenido en tu vida "casualidades", "coincidencias", "buena o mala suerte"... ? ¿Crees en el "karma" o en el "destino" o en las "sincronicidades"?

Todo esto, no es otra cosa que la prueba más fehaciente de que La Ley de la Atracción está actuando siempre y en todo momento en nuestras vidas.

2. Ya Estás Experimentando LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Dime una cosa: ¿alguna vez te has encontrado con alguna persona, y aún antes de que hubiera dicho nada has pensado "¡Qué buenas vibraciones me da!"? O quizá te ha sucedido al revés: has entrado en un lugar y has dicho: "Uf…. Vámonos de aquí. Este sitio me da escalofríos."

Tanto si te ha sucedido una cosa como la otra, ¿en qué se basaba tu opinión? ¿Tenías pruebas físicas de que eso era así?¿O era más bien un tipo de "sensación" que habías experimentado? En cualquier caso, percibiste algo que no se veía a primera vista, notaste una energía.

Y eso es así porque si lo piensas bien, y tal como vamos a ver en el capítulo siguiente, todo es energía.

Pasemos a otro ejemplo. Cuando sucede algo inesperado, decimos que ha sucedido "por casualidad", otras personas dicen que ha sido "el destino", "porque Dios lo ha querido", que ha sido el "Karma" o "Serendipity" una palabra inglesa que para mí tiene un especial significado, ya que viendo en un avión la película de dicho título conocí a una persona muy especial.

Aunque no sea algo científicamente demostrable y que no se puede probar, ¿cómo es que existen todas estas palabras Karma, Destino, Casualidad, Serendipity, etc? Pues las palabras no aparecen de la

nada. Aparecen porque las personas perciben un fenómeno real que está sucediendo y al que le tienen que dar un nombre. Y le dan todos estos nombres diferentes.

Aunque si lo piensas bien, puedes darte cuenta de que todos estos fenómenos son lo mismo, y de que hay algo común detrás de todos ellos. De hecho, el que todas estas palabras existan, no es más que la prueba más evidente de la existencia de la Ley de la Atracción.

Y vamos a pasar ahora a mirar un poco más allá de lo que nuestros sentidos perciben e internarnos en el mundo que nos abren los más recientes y reveladores descubrimientos científicos.

No soy profesor,

Solo un caminante más

Al que le has preguntado el camino.

Yo apunté hacia delante

Hacia delante de ti…

Y también de mi.

George Bernard Shaw

¿Qué es La Ley de la Atracción?

Es una Ley Universal, como la Ley de la Gravedad. Está funcionando todo el tiempo y afectandonos a todos, independientemente de que creamos en ella o no.

3. La Ciencia de la Ley de la Atracción

Saber de qué estáis hechos el mundo y tú es la primera clave para saber cómo hacerlo a tu manera.

Quizá te estás preguntando que tiene que ver la física cuántica con la riqueza y la felicidad. Bien, quiero que sepas, que tiene todo que ver. ¿Cómo puedes construir una casa sin saber de que se hace una casa y como es edificada?

La física cuántica empieza a explicar como todo en tu mundo empieza a existir. Tú estás manipulando directamente todo tu mundo físico, aunque puede que no seas consciente de este hecho. Y tu falta de consciencia de este hecho, de cómo la materia física se crea y de cual es tu papel en esto, es lo que hace que la vida te parezca como algo que sucede que está fuera de tu control. Puede parecerte que tú eres la victima de las circunstancias, aunque todo el tiempo estás siendo la causa de ellas, incluyendo todas tus experiencias de abundancia o de escasez.

¿De qué está hecho tu cuerpo? De tejidos y órganos. ¿De qué están hechos los tejidos y órganos? De células. ¿De qué están hechas las células? De moléculas. ¿De qué están hechas las moléculas? De átomos. ¿De qué están hechos los átomos? De partículas sub-atómicas. ¿De qué están hechas las partículas subatómicas? ¿De energía? No. No están hechas de energía: son energía. Tu eres un buen “trozo” de energía. De igual manera que lo es todo lo demás.

Espíritu y Mente estructuran esta energía en la forma física que tú estás acostumbrado a ver.

La física cuántica nos dice que la acción de observar un objeto, es lo que provoca que esté allí donde y cómo lo observamos. La energía son las partículas subatómicas que forman los átomos y finalmente la materia. La energía existe en forma de ondas que se extienden por el espacio y el tiempo. Solamente en el momento en que tú realizas una observación, estas ondas se convierten en partículas localizadas en un espacio-tiempo determinado. Si les retiras tu observación, se vuelven a convertir de nuevo en una onda. Así que como ves, tu observación, tu atención en "algo", y tu intención, crean literalmente "ese algo" como una ocurrencia en el espacio-tiempo. Esto es científico.

Ningún objeto sólido es sólido. Está compuesto de paquetes de energía. Billones y trillones de paquetes de energía que intermitentemente aparecen y desaparecen del espacio donde está el "objeto". Entonces, ¿por qué nos parece que un cuerpo humano o un coche es un objeto sólido y continúo cuando sabemos que en realidad es un campo de energía que está velozmente en intermitencia? Piensa en una televisión. Cuando ves una película, ves a una persona que atraviesa suavemente la pantalla, aunque en realidad es una cámara que proyecta 24 imágenes ligeramente diferentes por segundo, de forma que tus ojos no detectan el hueco entre imágenes. Incluso cada una de estas imágenes es una

composición de billones de fotones de luz intermitentes a la velocidad de la luz. Esto es lo que tu mundo es: una rápida intermitencia que produce la ilusión de ser “sólido” y “continuo”. Una vez que comprendes cómo es tu mundo en realidad, comienzas a entender su verdadero comportamiento y naturaleza. Entonces cambia tu perspectiva sobre él. Y con tu nueva percepción, cambia tu creación de él. Este es el primer paso en la Ley de la Atracción.

Los paquetes cuánticos o partículas se definen mejor como probabilidades de existencia. Por ejemplo, digamos que hay un paquete cuántico llamado el Sr. X. Antes de que solicites hablar con el Sr. X, el no existirá como persona. El existirá como una persona potencial. El Sr. X estará en todas las partes del mundo al mismo tiempo, con distintas probabilidades de aparecer en persona en Moscú, Nueva York, Kabul, Madrid, Tokio, México DF, o cualquier otra ciudad del mundo. Ahora, cuando pronuncias su nombre, él aparecerá donde le has llamado, y en ese momento, la probabilidad de que aparezca en cualquier otra ciudad será cero. Entonces terminas tu conversación con él, y el se desvanecerá de nuevo y dejará de ser una persona localizada, estará extendido como una onda, y de nuevo vuelve a aparecer la posibilidad de que aparezca en cualquier parte del mundo. Así es como se comportaría un paquete cuántico llamado Sr. X. Y recuerda que todo en el universo esta compuesto de paquetes cuánticos.

Imagina ahora que hay dos personas en una habitación. Ambos están algo apagados y tristes. Su nivel de energía es bajo. Uno cuenta un chiste, y el otro ríe. El que ha contado el chiste causa que el otro que comienza a reír eleve su nivel de energía y vibre, o sea que ría. Esto provoca a su vez que la persona que ha contado el chiste se ría, ya que en el aire hay ahora una nueva alegría, y están compartiendo un chiste. La persona A produjo un cambio en la persona B, y rebotó para causar un cambio en la persona A. Ahora, ¿te has dado cuenta como te hace sentir mejor cuando cuentas tus chistes a un grupo de gente y ellos ríen que cuando cuentas tus chistes a una sola persona? Y además, todas esas personas se llevan consigo tu chiste, y lo cuentan y lo siguen contando a sus amigos y a los amigos de sus amigos, y así se propaga. Bueno, el universo es "un poquito" más complejo que esto. Un cambio en una parte de este enorme campo de energía se propaga y causa un cambio en las partes próximas a ella y estas causan cambios en las partes próximas a ellas ¡y así la propagación continúa eternamente! ¿Te lo puedes creer? Tú sonrisa cambia, literalmente, la composición de todo el universo. Está científicamente probado. Y tu resentimiento hace lo mismo.

Cualquier cosa que haces, cualquier pensamiento que tienes, se propaga eternamente y cambia la composición de todo el universo, independientemente de lo pequeño que ese cambio pueda ser.

Y aquí tienes algo todavía más interesante. Dado que tú eres parte de ese universo, esa onda la recibes tú propagada de vuelta, proporcionándote una dosis de algo con una esencia similar. Tú puedes causar un cambio en el campo de energía que te envuelve y en ti, y este se propaga alcanzándolo todo. Y todo lo que es alcanzado, reacciona volviéndolo a enviar en todas direcciones, y esto por supuesto te incluye a ti, a quien te vuelve multiplicado. Este efecto es similar a lo que sucede en un vaso de agua tranquila en el que introduces tu dedo. Pero con la salvedad de que estas ondas siguen eternamente, y también colisionan contra otras entidades energéticas, en las que producen cambios y estas reaccionan, por decirlo de alguna manera, y nos envían de vuelta sus propias ondas, que te alcanzan y tu vuelves a reaccionar, y esta asombrosa danza sigue y sigue. Así es como, científicamente, la ley de la causa y el efecto funciona, y funciona de forma multiplicativa. Esto sucede a nivel de energía y a nivel de espíritu. En ambos casos, la mejora de un individuo en el sistema causa una mejora en todo el sistema, y la mejora de todo el sistema, causa una mejora en el individuo. Y lo contrario también es cierto.

La riqueza y felicidad de un individuo (o sociedad) es directamente proporcional al nivel de conocimiento que tenga sobre la composición del universo y su habilidad para aprender a controlar su creación.

Esta es nuestra breve introducción a la materia de la que estamos hechos. No te preocupes si algo no tiene sentido para ti ahora. Tendrá sentido más adelante, conforme sigas leyendo este libro y leas otras cosas relacionadas con esto.

No hace falta que seas un experto en física cuántica para atraer a tu vida más de lo que deseas. Este capítulo es suficiente. Nuestro objetivo era simplemente mostrarte cómo es tu mundo en realidad y empezar a hacerte ver que tú tienes un control muy directo sobre él.

Y aquí está mi secreto,

un secreto muy sencillo:

Es sólo con el corazón

que uno puede ver correctamente;

Lo esencial

es invisible para los ojos.

Antoine de Saint-Exupéry

4. Vibraciones Positivas y Negativas

Como hemos visto, todo son vibraciones.

Los colores que percibimos tienen una determinada frecuencia. Si te imaginas una onda como una curva que va avanzando en el tiempo y que sube y baja, podemos decir que desde que parte del "nivel cero" sube, baja y vuelve a subir hasta ese nivel, eso completaría un "ciclo" de la onda. O también llamado una vibración.

La velocidad de las ondas se mide en "vibraciones por segundo", es decir, cuantos ciclos por segundo hace una onda. A esto se le denomina *frecuencia.*

Si pensamos en nuestros sentidos, y estudiamos cuidadosamente lo que hay detrás, descubriremos que ahí también hay vibraciones. Y eso sucede por ejemplo con los colores. Nuestra vista solo alcanza a percibir una serie de colores, que son ni más ni menos que los colores del arco iris. Del rojo al violeta. Y cada uno de estos colores se corresponde con un valor determinado de vibración.

¿Has oído hablar de los rayos "infra-rrojos"? Claro que sí. He separado adrede el prefijo "infra", que viene del griego y significa "por debajo de". Así que los rayos infrarrojos, reales como son, son aún así invisibles a simple vista porque su frecuencia está *por debajo de* lo que es capaz de percibir el ojo humano.

Y esto mismo sucede con los rayos “ultra-violetas”. (También del griego “ultra” que significa “más allá”). Por lo tanto estos tienen una vibración que está más allá del violeta, y que aunque no percibimos, porque está por encima del nivel de frecuencia que nuestros ojos perciben, pues son muy reales y nos ponen morenitos y bien bronceados.

Lo mismo sucede con el sonido. Los seres humanos tenemos un rango de audición entre 15.000 y 25.000 vibraciones por segundo. Los perros escuchan entre 25.000 y 50.000, y los murciélagos escuchan 80.000 vibraciones por segundo (sonar).

Además de esto, cualquier estado de ánimo lleva asociada una vibración.

Si le preguntas a una persona en la calle como se siente, ¿cuáles serían las dos respuestas estándar? “Bien” o “Mal”. Nosotros, sin intención de juzgar, podríamos decir que “Vibraciones Positivas” son aquellas que nos hacen sentir “Bien” o “Mejor” y “Vibraciones Negativas” son las que nos hacen sentir “Mal” o “Peor”.

Si has obtenido la respuesta “Bien”, y quisieras investigar un poco más… ¿qué palabras utilizaría una persona para describirte esa situación?

Podrías escuchar cosas como “enamorado”, “positivo”, “motivado”, “feliz”, “contento”, “entusiasmado”,

A la respuesta “Mal”, tendrías palabras como “cansado”, “aburrido”, “desmotivado”, “deprimido”, “solo”,…

Se han hecho estudios en los que se han tomado imágenes del cerebro, y se han medido las ondas cerebrales. Estos estudios han revelado que los estados que nos hacen sentir mejor, se corresponden con aquellos en que la frecuencia de las ondas cerebrales es mayor. De igual manera, los estados que nos hacen sentir peor se corresponden con frecuencias menores en la vibración.

Para resumir, podríamos decir que en cualquier momento estamos experimentando un estado de ánimo. Y cada estado de ánimo vibra a una frecuencia determinada. La vibración en los estados que nos hacen sentir mal es inferior y en los que nos hacen sentir mejor es más elevada.

DEFINICION:

La Ley de la Atracción dice que...

"Atraemos a nuestra vida, aquello en lo que ponemos nuestra atención, energía y foco, tanto si es algo que queremos, como si es algo que no queremos"

5. Atracción No Deliberada

Si te digo: "¿Cómo te sientes ahora?" Tu respuesta va a ser bien, mal o regular. En cualquier momento que te pregunte, va a suceder eso: te vas a sentir de una manera concreta. Piensalo. Ahora mismo,… ¿estás en un estado de ánimo determinado? (piénsalo un momento antes de contestar).

Vale, ¿ya lo pensaste? Muy bien. Entonces te habrás dado cuenta de que en este momento y en todo momento y en todo momento y en todo momento tú estás en un estado de ánimo. Es inevitable. Si te digo ¿entre 0 y 100, como te sientes ahora? (siendo 0 = muerto y 100 lo más eufórico y feliz que te has sentido alguna vez en tu vida, o que has visto a otras personas sentirse). La respuesta, siempre y en todo momento, va a ser un numerito entre 0 y 100, porque siempre y en cada momento tenemos un nivel de energía determinado.

¿Cómo funciona la Ley de la Atracción? Pues muy sencillo, la definición es la siguiente:

"Atraemos a nuestra vida aquello en lo que ponemos nuestra atención y energía… tanto si es algo que queremos, como si es algo que no queremos"

Y, simplificando bastante, este sería el funcionamiento:

Como hemos visto, en cada momento estás en un estado (de ánimo) determinado. En todo momento, en cada momento y ahora mismo, estás en un estado, y ese estado se corresponde con un nivel de vibración (es decir, las ondas cerebrales vibran a una mayor frecuencia para estados "positivos" y a una menor para "negativos").

La Ley de la Atracción, en todo momento y en cada momento y ahora mismo, se encarga de ver que vibración estás emitiendo y traerte más de lo mismo. Es decir, aunque no se trate exactamente de la misma experiencia, persona o cosa, va a ser una, en la que la esencia de esa experiencia va a ser la misma.

Entonces, cuando ponemos nuestra atención energía y enfoque a algo, emitimos una cierta vibración, que la Ley de la Atracción detecta, y nos envía más de lo mismo.

Observar Envía una Vibración

Muy bien. Hasta aquí lo he entendido. Pero dime una cosa. Si estoy poniendo atención y energía en lo que quiero… ¿cómo es que mi realidad sigue siendo la misma y no percibo ningún cambio?

Esa es una buena pregunta. Y se contesta fácilmente cuando recuerdas que la Ley de la Atracción está detectando la vibración que emitimos EN TODO MOMENTO. Es por ello que no basta tener la vibración o el estado de ánimo de lo que queremos por la mañana al levantarse…. Y el resto del día olvidarse y tener cualquier otro estado de ánimo.

Poner nuestra atención en lo deseado nada más levantarnos es estupendo y un gran comienzo del día que solo un pequeño porcentaje de la población realiza de una forma consciente. Y el secreto está en no solamente hacer eso, sino que también, a su vez, seguir manteniendo nuestra atención, energía y enfoque en el estado deseado a lo largo del día.

¿Qué le suele suceder a la gente? Pues que empiezan el día con su pensamiento positivo y su meditación, pero luego los niños se levantan y hay que arreglarlos y tenerlos listos para el colegio, siempre con prisas, y luego tienes que ir hasta el trabajo, combatiendo el tráfico, donde alguien te hace algo inadecuado y tu atención y tu enfoquen se van hacia la madre del conductor y hacia toda su familia (enviándoles vibraciones no demasiado positivas) y finalmente en tu trabajo el jefe quería tener el proyecto listo para

ayer, y tus compañeros y el ambiente de trabajo pues la verdad es que no te ayudan mucho.

Y por esto las cosas no cambian. Aunque empecemos conscientemente en un estado positivo, a lo largo del día nuestra energía y atención se ven desplazadas hacia las cosas que suceden a nuestro alrededor. Lo más fácil es perder el norte, y dejarse llevar por todo lo que está sucediendo a tu alrededor. Es decir, por "la realidad" tal como la ves ahora. Y esa es la trampa, porque entonces, el "status quo", es decir, la realidad de "como están las cosas" es la que se lleva toda tu atención y energía Y según la Ley de la Atracción, de eso es de lo que vamos a atraer más.

Y todo eso lo estamos haciendo automáticamente. Sin pensarlo. Y así, la Ley de la Atracción nos está trayendo cosas continuamente, pero sin nuestra intención deliberada, sin ser conscientes de lo que estábamos haciendo. Pero ahora podemos cambiarlo….

6. Comprende la Importancia de tus Palabras

En algún lugar he leído que “Las palabras son la encarnación verbal del poder”

Esta es una declaración poderosa, y trae a mi memoria imágenes y sonidos de muy distinta índole… lo primero, por mi educación, me vienen imágenes de la Biblia, empezando por el Génesis, donde Dios dice “Hágase la Luz” y a partir de la luz y de la Energía, también con sus palabras, sigue creando el resto del Universo. También en la Biblia, pero ya en el Nuevo Testamento está Jesucristo. Me viene a la cabeza la imagen de Lázaro, que había fallecido y Jesús lo visita y le dice: “Levántate y anda”. Y Lázaro lo hace. Estas poderosas palabras lo traen de vuelta del mundo de los muertos.

Pero la Biblia no es la única fuente de ejemplos de palabras de poder. Los indios nativos americanos tienen no solo palabras sino rituales con música y sonido, como la Danza de la Lluvia, con la que consiguen influir en los elementos.

En la historia de la literatura, siempre ha habido magos, y hadas, que con sus conjuros han ayudado y protegido a nuestros personajes más queridos, o también aquellos que con sus maldiciones han atraído las más funestas consecuencias a otros.

¿Quién no ha oído nunca la clásica "Abracadabra" o no ha visto a las embrujadas leyendo un hechizo del Libro de las Sombras y ha visto sus efectos?

Quizá estés pensando: "Si, claro, pero eso son historias, leyendas, ficción. ¿Cómo afecta eso a mi vida?" y esta es una pregunta justa.

Un ejemplo más cercano que se me ocurre es cuando un hipnotizador trabaja con un sujeto. Hemos visto como a un sujeto se le dice que no puede separar las manos y efectivamente, intente lo que intente, siguen pegadas. A otra persona se le dice que una cebolla es un sabroso melocotón y los disfruta y saborea como si lo fuera. A una tercera persona se le da un bolígrafo y se le dice que está al rojo vivo, ¡y aparecen ampollas en su mano!

"Eres un mentiroso". ¿Cómo te sientes cuando alguien te dirige esas palabras? Mira tu reacción, ¿como te sientes al oír esas palabras? Haz la prueba cambiando esas palabras por "Eso es mentira", "Estás equivocado", "Eso no es cierto", "Estoy en desacuerdo contigo", "Es una idea interesante a considerar. Otra forma de verlo sería…".

Fíjate como cuando una persona que no está de acuerdo con algo que has compartido, te lo comunica de distintas formas, tu reacción, lo que tu sientes cambia. Y esa es otra forma de poder de las palabras.

Fíjate también en uno de los ejemplos más conocidos que se han visto en múltiples medios. Cuando yo vi las fotos de Masaru Emoto hace un par de años, eran desconocidas para la mayor parte del público. Ahora han aparecido en la película "¿Y tú que sabes?", e incluso aquí en España han aparecido en el programa de televisión Cuarto Milenio, donde se mostraron sus fotos e incluso realizaron ellos mismos experimentos de los que mostraron los resultados.

Para aquellos de vosotros que no hayáis tenido noticias de los experimentos del Dr. Emoto, tengo que deciros que se dedico a cristalizar el agua por una técnica especial y ver que estructura tenía.

Entonces comparó el agua pura, con el agua de un dique, con el agua de ese mismo dique después de que un monje budista estuviera en oración durante unas horas frente a el, con el resultado de ponerle al agua música clásica o heavy metal.

Lo que más me impresionó, fue el experimento, en el que ni siquiera se emitían sonidos, ni palabras, sino que estas se escribían en una etiqueta adhesiva que se pegaba al recipiente que contenía el agua. Grandes diferencias se podían apreciar entre "Gracias", "El Chi del Amor", y frases como "Te odio y te voy a matar".

En la película arriba mencionada, "¿Y tú que sabes?" se expresa esto muy gráficamente cuando en la estación de metro en la que se pueden ver las imágenes del Dr. Emoto.

Ver video en Internet sobre el Dr. Masaru Emoto

Se comenta que ahí se pueden ver los efectos de las palabras en el agua y que nosotros estamos en un 75% hechos de agua. Y un hombre mayor con barba le comenta a la protagonista: “Te hace pensar, ¿no? Si las palabras le hacen eso al agua, ¿Qué no nos harán a nosotros?”.

Palabras que están Provocando que Atraigas lo que NO Quieres

Ahora que hemos visto la importancia de las palabras, y como pueden afectar a nuestro cuerpo, comportamiento y estado de ánimo, vamos a hablar de palabras que a lo mejor preferirías no tener en tu vocabulario.

Como promedio, las personas tenemos unos 60.000 pensamientos al día. Que parecen uno montón (y lo son), pero lo curioso de esto es que un 98% de estos pensamientos se repiten y son los mismos día tras día, tras día, tras día. Y no todos estos pensamientos nos hacen sentir mejor.

Las palabras que como hemos visto son la encarnación verbal del poder, son a la vez el elemento fundamental, el bloque constructor de nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos (o creencias, o ideas preconcebidas, etc.) determinan como vemos el mundo, nos filtran la experiencia y hacen que nos sintamos en un estado de ánimo determinado. Y cada estado concreto envía unas vibraciones diferentes, que la Ley de la Atracción en todo y cada momento y ahora mismo, ahora mismo, ahora mismo, y en este mismo momento detecta y nos envía más de lo mismo.

Sabiendo esto, podemos observar el lenguaje que utilizamos y cuando lo usamos (en palabra o en pensamiento), darnos cuenta de cómo nos hace sentir.

Si hacemos un estudio de las palabras que nos hacen sentir mal, descubriremos que en el 78% de los casos, hay unas palabras que se repiten, y que por tanto, si las elimináramos, podríamos eliminar una gran parte de nuestra negatividad de esos pensamientos que nos hacen sentir mal durante el día.

Meticulosos estudios han demostrado que son tres palabras las que podríamos eliminar. ¿Te gustaría saber cuales son y poder eliminar 78% de tus malos momentos? Perfecto.

Te lo voy a decir, pero antes me gustaría que considerarás que cambiar estas palabras puede ser muy fácil, pero que al tratarse de hábitos que se han formado durante años y años de repetición, el hecho de trabajar junto a un experto en el tema, como yo trabajo con mis clientes uno a uno, podría ayudarte muchísimo a acelerar el proceso y conseguir elevar drásticamente tu calidad de vida en mucho menos tiempo de lo que creías necesario.

Y aquí tienes las tres palabras:

NO - SIN / NADA DE - ANTI / CONTRA

NO

Si te digo: "No pienses en un elefante rosa, ni en una manzana, ni en la estatua de la libertad, y no pienses en una playa paradisíaca

llena de palmeras". ¿Me puedes decir a donde se ha ido tu mente? La mayoría de la gente, se habrá dado cuenta de que su mente ha pasado del elefante, a la manzana y de la estatua de la libertad a la playa. Y en realidad te estaba diciendo que NO pienses en eso. Y aún así, lo que sucedió es que tu atención y tu enfoque (y por tanto tu energía) se fue hacia todas esas cosas y si lo mantuvieras así, según la Ley de la Atracción, pues terminarías por atraerlo. Interesante, ¿verdad?

Lo mismo sucede cuando vas a Google. En este buscador, y en cualquier otro, puedes buscar cualquier cosa que te interese. Pero imagínate que tienes algo que no te interesa en absoluto, y le dices "Búscame cualquier cosa pero eso no". En mi caso, tengo interés cero por el fútbol, así que iría a Google y en la casilla de búsqueda escribiría: "Fútbol No" o "No fútbol". ¿Qué son las páginas que me aparecerían? "Diego Armando Maradona", "Confederación Sudamericana de Fútbol", "Asociación del Fútbol Argentino", "Fútbol – elmundo.es deportes" y otras mil páginas de justo lo que no quería. Y yo podría decir: "Google funciona mal. Me ha encontrado justo la información que yo NO quería"… o podría entender como está funcionando Google…. Y utilizarlo a mi provecho, pensando en lo que SÍ me gustaría y tecleando precisamente eso en el cuadro de busqueda.

Como ves, cada vez que utilizamos NO, estamos poniendo nuestra atención, energía y enfoque en lo que no queremos y por tanto, según la Ley de la Atracción, atrayendo más de lo mismo.

Otro ejemplo, todavía más grave, es lo que los padres hacen con sus hijos. Todos hemos sido hijos, y algunos de vosotros podéis incluso tenerlos, y podéis daros cuenta por experiencia de las frases que los padres normalmente utilizan: “No llegues tarde”, “No bebas”, “No fumes”, “No juegues a la pelota en casa”, “No seas malo”, “No salgas con esos amigos”. Ahora que ya empiezas a ser un experto en la Ley de la Atracción, dime: ¿en qué están poniendo la atención los padres en cada uno de estos casos? Exacto… en “llegar tarde”, “beber”, “fumar”, “jugar a la pelota en casa”, “ser malo” y “salir con esos amigos”. Justo en lo que no quieren es donde ponen la atención y por lo tanto, van a conseguir atraer más de lo mismo.

SIN / NADA DE

¿Alguna vez has oído un discurso político en esta línea? “Vamos a crear un mundo sin barreras, sin marginación, sin violencia y sin hambre.” Ahora que eres más consciente de las palabras… ¿te das cuenta hacia donde va la atención y la energía utilizando la palabra SIN?

“Nada de mentiras”, “Nada de problemas”, son un par de ejemplos como las palabras NADA DE, tiene también la característica de llevar nuestra atención hacia lo que no queremos.

ANTI / CONTRA

En este mundo, Bush ha decretado una lucha CONTRA el terrorismo. Y aprovecha para mandar soldados a IRAK.

Los ciudadanos norteamericanos con conciencia social hacen campaña ANTI-Guerra y CONTRA Bush.

Hay una conocida frase que dice: "Lo que resistes, persiste".

Bush está poniendo su atención en el terrorismo, y por lo tanto enviando energía en esa dirección.

Los ciudadanos están a su vez, poniendo su atención, energía y enfoque en Bush y en la Guerra. Paradójicamente están alimentando lo que no quieren.

Hay una interesante anécdota de la madre Teresa de Calcuta, en la que se cuenta que se le pidió que participara en un acto contra la guerra. Y la Madre Teresa, amablemente se negó. Al preguntarle por la razón, sus sabias palabras fueron: "No voy a participar en ningún tipo de acto CONTRA la guerra. Cuando organicen un acto A FAVOR DE la paz, avísenme, porque seré la primera en estar allí". La Madre Teresa lo tenía muy claro, y no quería poner más energía a algo que no deseaba.

¿Y tú? ¿A dónde va tu energía normalmente? ¿Haces como Madre Teresa o alguna que otra vez se te va la energía hacia algo que realmente NO quieres?

En la próxima sección vamos a ver una sencilla pero poderosa técnica para re-enfocar tu atención hacia lo que quieres. Sigue leyendo porque te va a encantar.

Reiniciando Tu Vibración

Como acabamos de ver, existen palabras que nos hacen fijarnos en lo no deseado. Una vez que somos conscientes de su existencia, nos daremos cuenta de que aparecen. Pero simplemente tomar conciencia de ellas no es suficiente. La toma de conciencia es el primer paso, pero hay que seguir adelante, y eliminarlas.

¿Cómo hacer esto? Por las experiencias vistas con multitud de mis clientes, el método que más resultado tiene es el del refuerzo negativo. Y aunque te pueda sonar muy complicado y científico, en la práctica es muy sencillo y efectivo. Yo lo llamo también el "método de la goma elástica". ;-)

El método consiste en colocar una goma elástica en torno a una de tus muñecas. (Mejor si es uno de esos elasticos muy finos, de color marron/amarillento). En cuanto te das cuenta de que has utilizado una de las palabras anteriores, y te has centrado en lo negativo, es el momento de estirar la goma hasta el máximo…. Y soltarla. Esto causará un pequeño latigazo en tu muñeca, que después de varias ocurrencias empezará a dejar una línea roja marcada en la muñeca.

En ese momento, la mente subconsciente, que es más lista que el hambre, se da cuenta de lo que está pasando, y se dice: "Tate…. Aquí hay tomate. Voy a estar más atenta a lo que pienso, hago y digo, porque sino esto va a ser bastante doloroso". Y a partir de ese instante, te darás cuenta de que de una forma sorprendente, el

número de ocurrencias de esas palabras baja espectacularmente. Ya no dices “no”, ni “contra” ni ninguna de las otras con tanta frecuencia. Ya que ahora parece ser que más y más a menudo tu mente ya no tiene esos pensamientos, o si los tiene, se corrige a si misma antes de hablar y expresarlo con la palabra.

Lo de la gomita no es un castigo. Se trata simplemente de una forma de romper un patrón de conducta. Puede ser tanto la utilización de estas palabras, como cualquier otra acción, pensamiento, o palabra que te haga sentir mal. En el momento que haya algo que notes automáticamente que te hace sentir peor, es el momento de utilizar la gomita y romper el patrón.

Al detenerse el patrón, aparece una “ventana de oportunidad”, en la que tienes tiempo para hacer “algo diferente”. Y ya que sabemos que lo que estábamos experimentando o diciendo no era lo que queríamos, aprovechamos esta “ventana” para preguntarnos: “ENTONCES, ¿QUÉ ES LO QUE QUIERO (en vez de esto)?”

Y respondiendo esa pregunta se completa el proceso, que nos llevaba de un pensamiento, emoción o acción negativa, a interrumpir ese patrón (tu mente subconsciente desde ya, y de ahora en adelante y para el resto de tus días, se va a dar cuenta de cualquier “disparador” de ese patrón y te va a avisar para que te des con la gomita…. Y en ese estado de vacío, vas a poder preguntarte “Y ENTONCES, ¿QUÉ ES LO QUE QUIERO? Que te llevará a

emprender una acción, pensamiento, etc. que te llevará automáticamente a sentir mejor.

Así de fácil, así de sencillo y efectivo. Toma ahora la decisión de coger una gomita ahora mismo, colocarla en tu muñeca, y permitir que tu subconsciente, al que acabamos de condicionar, haga el resto por ti.

El mayor descubrimiento

de mi generación

es que los seres humanos

pueden alterar sus vidas

alterando las actitudes de la mente.

William James

7. Atracción Deliberada

Hasta ahora estabas atrayendo cualquier cosa a tu vida, y no era culpa tuya, ya que no tenías ni idea de porque era así. Nadie te puede echar la culpa.

Pero ahora acabas de descubrir que hay una Ley que está funcionando en todo momento, en todo momento, en todo momento y ahora mismo. Y sabes que esa Ley dice que de aquello que vibras (con tu emoción, generada por tus pensamientos y palabras) es de lo que te va a venir más. Antes no eras consciente de esto, pero ahora sí que lo eres.

Todo lo que atraigas, desde este mismo instante en adelante, va a ser causado por ti. Así que ya nunca más vas a poder ser la victima. A partir de ahora tienes ese poder. Y como le decía el tío de Peter Parker (el alter ego de Spiderman)

> *"Tener un gran poder,*
>
> *conlleva una gran responsabilidad."*

Hasta ahora no lo sabías. A partir de ahora, no hay excusas. Puedes decidir, a partir de ahora mismo, crear la vida que desees. Y desde el momento que tomas consciencia y sabes como funciona, ya no hay vuelta atrás. A partir de ya, felicítate por todo lo bueno que te venga a tu vida, y por lo que no sea tan bueno, pregúntate: ¿cómo lo he hecho para atraer eso a mi vida?¿qué me gustaría atraer en su

lugar?¿cómo lo voy a hacer? (“Hacer” a nivel vibracional, ya que no hace falta realizar una acción que se vea en el mundo exterior, sino: ¿qué voy a hacer con mis palabras, pensamientos y emociones (y quizá también con mi fisiología) para atraer eso que quiero?).

La atracción funcionó toda tu vida. Hasta ahora era por defecto, y a partir de ahora va a ser deliberada. Decide ahora, de que quieres tener más en tu vida, porque te voy a dar la fórmula para que consciente y “deliberadamente” lo atraigas.

Cuando estés listo, sigue leyendo.

8. La Formula en 3 Pasos para la Atracción Deliberada

Aquí tienes la fórmula. En las próximas secciones te voy a explicar detalladamente como realizar cada uno de estos tres pasos.
Prepárate para importantes cambios en tu vida. ;-)

Al ser una Ley Universal, es científicamente reproducible.
Teniendo la Fórmula y siguiendo los pasos, los resultados están garantizados.

La Fórmula en 3 Pasos de la Atracción Deliberada

PASO 1:
Decide CLARAMENTE lo que deseas

PASO 2:
Céntrate en tu DESEO y sube tu vibración

PASO 3:
Elimina tus dudas y prepárate a RECIBIR

Lo única cosa

que está evitando que tengas

*la LIBERTAD*** que tú deseas*

son las creencias que tienes

acerca de que tiene que pasar

antes de que tú puedas tenerla.

Anthony Robbins

- ***** Y cambia LIBERTAD, por cualquier**
- **Otra cosa que quieras: AMOR, DINERO,**
- **SEGURIDAD, CARISMA, PAZ, TRANQUILIDAD.**

PASO 1:
Decide CLARAMENTE lo que deseas

El primer paso es la CLARIDAD en que es lo que quieres atraer. Para muchas personas es más fácil decirte "lo que no quieren" que "lo que quieren".

Empieza definiendo las cosas, personas, situaciones, etc. Que NO SON como a ti te gustaría que fuera.
P.ej. No quiero estar parado

A cada elemento de esa lista, dale la vuelta preguntándote: Si no es eso lo que quiero. ¿Que es lo que quiero realmente?
P.ej. Quiero tener un buen trabajo

Paso 1 – Decide que Deseas

P1.1. ¿Qué es Contraste?

El contraste no es otra cosa que lo que no está “a tu gusto” en este momento. Lo que te gustaría que fuera diferente. Algunos ejemplos serían: “No me gusta que mi jefe me grite”, “No tengo ni un duro”, “Todo me sale mal”.

Todo esto son apreciaciones de tu situación actual, o de situaciones que has vivido en el pasado o que has observado en otras personas.

Cuando yo estaba en el proceso de buscar mi trabajo ideal, he de confesar que estaba bastante perdido, entonces encontré un ejercicio que se llamaba “Un trabajo salido del Infierno” en el libro “Podría hacer cualquier cosa, solo con que supiera lo que es” de Bárbara Sher. Y este ejercicio consistía, como ya habrás podido adivinar, en escribir que sería para ti “un trabajo salido del Infierno”: trabajar de sol a sol, que fuera un trabajo físico agotador, que hubiera pocos descansos, que fuera repetitivo, aburrido, donde no se me permitiera usar mi creatividad, con normas muy rígidas y con poco dinero.

Un trabajo “salido del Infierno”
trabajar de sol a sol
trabajo físico agotador
pocos descansos
repetitivo, aburrido
no se me permitiera usar mi creatividad
normas muy rígidas
poco dinero.

¿¿Cómo?? Pero si tu me habías dicho que en lo que pongo mi atención lo atraigo. ¿Por qué me dices que me enfoque en lo negativo, en lo que no quiero, en lo que no está “a mi gusto”? No te preocupes, ahora mismo vas a ver la utilidad del contraste.

P1.2. ¿Es Útil el Contraste?

¡Y tanto! Si no hubiera contraste, si todo estuviera perfecto, imagínate como sería la vida: perfecta y aburrida. Como dijo Viktor Frankl en su libro "El hombre en busca de sentido", el ser humano necesita tener "algo por lo que vivir" para tener la felicidad. Ese es el secreto para una vida plena: tener siempre algo por lo que avanzar, tener siempre nuevos proyectos, nuevas ilusiones.

Como dijo Patanjeli:

> "Cuando te inspira un objetivo importante,
> un proyecto extraordinario,
> todos tus pensamientos rompen sus ataduras,
> tu mente supera los límites.
>
> Tu conciencia se expande en todas direcciones y
> tú te ves en un mundo nuevo y maravilloso.
>
> Las fuerzas, facultades y talentos ocultos cobran vida y
> descubres que eres una persona mejor
> de lo que habías soñado ser."

El contraste nos permite descubrir que todavía hay cosas que mejorar

P1.3. ¿Por qué es Importante Identificar el Contraste?

Por varias razones. La primera es para darnos cuenta de que hay cosas que no nos gusta como son, y poder así sacarlas a la luz y tomar conciencia de que existen de una manera consciente. Si no lo hacemos, toda esta negatividad seguira oculta en nuestro sistema, saboteándonos cualquier intento de mejora. (Si intentaramos evitar poner nuestra atención en lo que no nos gusta e ignorarlo, aquello no deseado podría persistir e incluso expandirse por nuestra mente no consciente).

Otra razón sería, que identificando el contraste, lo que no queremos, es un paso adelante para encontrar la claridad en lo que sí queremos. Como vas a ver, del contraste a la claridad hay un paso, que se da, cuando después de haber observado brevemente el contraste te haces la pregunta mágica.

P1.4. ¿Cuánto tiempo es Brevemente?

Brevemente es el tiempo que tú, personalmente, necesites para sentir esa necesidad de cambiar eso por algo distinto. Como dijo Einstein, "el tiempo es relativo", y "brevemente" puede variar de una situación a otra, o de una persona a otra.

Si estás distraído, y mientras conversas con una amiga te acercas demasiado a tu horno y lo tocas: ¿cuánto tardas en quitar la mano?¿cuánto es brevemente en este ejemplo?

Otro ejemplo más: Vas caminando por un mercado y de repente notas un olor insoportable. ¿cuánto tiempo ha de pasar para que gires tu cabeza para otro lado, antes de alejarte de allí? No demasiado, ¿verdad?

Tenemos por naturaleza la tendencia de alejarnos del contraste, aunque a veces, por ciertas razones, nos quedamos demasiado tiempo observando el contraste.

Imagínate la siguiente situación. Llevas un tiempo con tu pareja, y la situación se ha vuelto monótona y aburrida. Cada uno hace su vida, y es como si fuerais compañeros de piso. La pasión se esfumó. No puedes tener con tu pareja una conversación normal sin enfadaros y ahora has descubierto que te está engañando con otra persona. ¿Cuánto tardas en salir de esa situación? ¿Cuanto es brevemente para ti? Hay personas que necesitan años.

A mi me sucedió eso con el trabajo. Tenía muy claro que no era el trabajo de mi vida, y que allí estaba perdiendo el tiempo. Pero el sueldo y las condiciones económicas y laborales eran extraordinarios, tenía un horario estupendo, y me permitía compatibilizar ese trabajo con mi coaching. Aunque el clima de Alemania, oscuro y frío me desagradaba, y el trabajo no era el ideal…. Me llevó 5 años decidirme por fin a presentar mi dimisión y lanzarme al vacío: cambiar de lugar de residencia, de país, e irme a las bonitas Islas Canarias sin un trabajo ni una clara idea de lo que el futuro me iba a deparar.

Resumiendo, brevemente va a depender mucho de la situación concreta en la que te halles.

P1.5. Tú Meta es Limitar el Contraste en Todas las Áreas de Tu Vida

Es decir, lo interesante es descubrir todas aquellas cosas que no te gustan, y poco a poco ir transformándolas en cosas que si te gustan. ¿Cómo se hace esto? Muy sencillo, con la Pregunta Mágica, o lo que es lo mismo, con el Proceso Claridad a través del Contraste.

P1.6. El Proceso Claridad a través del Contraste

Es un proceso muy sencillo, que consiste en hacer dos columnas en una hoja. En la columna izquierda has ido escribiendo todo lo que no quieres, todo lo que no está a tu gusto, es decir: El CONTRASTE y en la columna de la derecha vamos a escribir lo que te gustaría tener en lugar de lo que has escrito en la izquierda.

Por ejemplo, si seguimos con el ejercicio anterior del trabajo salido del infierno, en contraste habíamos escrito "trabajar de sol a sol". Si no queremos eso, ¿qué es lo que nos gustaría? Pues por ejemplo "trabajar en horario de mañana y tener las tardes libres para mi."

Te has dado cuenta de lo sencillo que es pasar del contraste a la claridad. En un instante, después de haber observado brevemente el contraste, la pregunta mágica nos permite llegar a la claridad.

Por su importancia, te escribo aquí la Pregunta Mágica, para que puedas pasar del Contraste a la Claridad en cualquier instante.

Pregunta Mágica:

Entonces, ¿qué es lo que quiero?

No quiero "trabajo físico agotador" Entonces, ¿qué es lo que quiero? Quiero un "trabajo mental, relajado".

No quiero "pocos descansos" Entonces, ¿qué es lo que quiero? Quiero "decidir yo mis descansos, en número y duración".

No quiero un trabajo "repetitivo y aburrido" Entonces, ¿qué es lo que quiero? Quiero un trabajo "interesante y siempre con cosas nuevas"

¿Te vas dando cuenta de cómo funciona? Estupendo. Ahora vamos a ver como hemos transformado "Un trabajo salido del infierno" en "Un trabajo en el Paraíso", utilizando la Pregunta Mágica: "Entonces, ¿qué es lo que quiero?". Este proceso es lo que se llama Claridad a través del Contraste, y es nuestro primer paso en la Fórmula de la Atracción Deliberada.

Claridad a través del Contraste

CONTRASTE

Un trabajo
"salido del Infierno"

trabajar de sol a sol

trabajo físico agotador

pocos descansos

aburrido

repetitivo

no se me permitiera usar mi creatividad

normas muy rígidas

poco dinero.

CLARIDAD

Un trabajo
"en el Paraíso"

horario de mañana

trabajo mental relajado

decido descansos

interesante

cosas nuevas

aprovecho totalmente mi creatividad

ambiente relajado

sueldo extraordinario

PASO 2:

Céntrate en tu DESEO y sube tu vibración

¿Recuerdas aquella vez en que deseabas tanto ir a aquel sitio, estar con aquella persona, o hacer aquello, que te pasabas el día pensando en ello, e imaginándotelo una y otra vez, disfrutando por anticipado del momento y esperando con ansiedad a que llegue el día en que se haga readlidad?

¡¡PERFECTO!! Porque eso es ni más ni menos lo que tienes que hacer.

Paso 2 - Desea con Ilusión (Pon Atención a tu Deseo)

P2.1. Darle atención Aumenta la Vibración

Estudios científicos en los que se han observado las ondas cerebrales, demuestran que cada pensamiento, cada emoción, tiene una vibración determinada. Se descubrió también que cuando nos sentimos bien, las vibraciones son más altas, tienen una mayor frecuencia.

Esto nos lo podemos imaginar como un dial de una radio, en el que nosotros tenemos un rango de frecuencias de 0 a 100. Cuanto mejor nos sintamos, más alta será la vibración. Por lo tanto, cuando tenemos un Deseo, se supone que este deseo nos va a hacer sentir mejor. Así que el hecho de pensar en ese deseo o en su realización, ya hace que nuestra vibración se eleve.

Cuanto mayor sea la vibración, con mayor rapidez van a venir hacia nosotros las cosas que deseamos.

Como dice la definición de La Ley de la Atracción: “Atraemos a nuestra vida aquello en lo que ponemos nuestra atención, energía y enfoque”. Cuando deseamos algo, obviamente le dedicamos una buena parte de nuestra atención y por lo tanto, vamos a estar atrayéndolo.

Where attention goes, energy flows. Allá donde pones tu atención, fluye la energía.

P2.2. ¿Qué estoy incluyendo en mi Burbuja Vibracional?

Lo primero de todo: ¿qué es la burbuja vibracional? Pues es, sencillamente, un compendio de todas las cosas a las que les estás poniendo tu atención, tu energía y tu enfoque.

¿Cómo sabes que están dentro de tu burbuja? Porque son, ni más ni menos, las cosas que estás manifestando en tu vida.

Lo que hay en tu vida, es porque está incluido en tu burbuja vibracional. O dicho de otra manera.

Si algo que deseas, no está en tu vida, es porque no está incluido en tu Burbuja Vibracional.

P2.3. ¿Estoy Incluyéndolo o Excluyéndolo de mi Burbuja Vibracional?

¿Que incluyes en tu Burbuja? Todo aquello en lo que pones tu atención.

Te voy a dar una serie de ejemplos, y dime si lo estarías incluyendo o excluyendo:

Ejemplo	Incluyéndolo	Excluyéndolo
Observo que no tengo ni un céntimo en la cartera	X	
Pienso que no voy a llegar a fin de mes	X	
Digo que quiero más dinero	X	
Digo que NO quiero otra pareja infiel	X	
Me quejo de los precios	X	
Critico a mi jefe	X	

Como ves, es de vital importancia, ser consciente de que incluyes en y que excluyes de tu Burbuja Vibracional, y conocer el mecanismo de Inclusión/Exclusión para utilizarlo a tu favor.

P2.4. Dos Herramientas para Elevar Tu Vibración y Avivar Tu Deseo

Herramienta Nº 1 :

Reescribir Tus Afirmaciones

para que te hagan Sentir Mejor

Las Afirmaciones no funcionan.

Es una frase un poco chocante, ya que mucha gente ha estado hablando de las bondades de las afirmaciones durante décadas. Aunque quizá tú las has experimentado en el pasado, sin demasiados buenos resultados. Si esto ha sido así, probablemente ha sido por una de las siguientes razones.

Razones por las que las Afirmaciones no funcionan:

1) No nos las creemos

2) Las emociones no acompañan

Vamos a estudiar más a fondo cada una de estas:

1) No nos lo creemos

Cuando las palabras que tú dices no están de acuerdo con la realidad, se produce una disonancia, una inconsistencia. Una persona obesa, que dijera: "Estoy delgado. Estoy delgado. Estoy delgado." Seguramente oiría una de esas voces interiores que le diría: "No, no lo estas. No, eres una vaca. Ni de coña, a quien intentas engañar" y por lo tanto, esta afirmación, realizada con la mejor intención del mundo, termina haciéndole sentir a la persona peor de lo que se sentía.

Como evitar eso. Muy sencillo. Tienes que buscar palabras, que te dirijan hacia lo que quieres, pero con una formulación que te suene como cierta. Esto es justamente lo que vamos a ver a continuación.

2) Las emociones no acompañan

Como ya hemos visto en la Ley de la Atracción, finalmente son las emociones las que determinan nuestro punto de atracción y envían la vibración de aquello que vamos a atraer a nuestras vidas. Si, como en el ejemplo anterior, envías las palabras "Estoy delgado", pero tu estado de ánimo, tras haber oído a tu vocecita decir "No lo estás, eres una vaca" es un estado de depresión o inmovilidad o rabia, pues eso te va a traer más de lo mismo.

Y cuando hay un conflicto entre las palabras y las emociones, son SIEMPRE las emociones las que ganan.

*P*2.4.

Herramienta Nº 2:
La Formulación del Deseo

Tal como Rebecca Hanson, fundadora del Law of Attraction Training Center (www.lawofattractiontrainingcenter.com) y mi maestra de la Ley de la Atracción favorita explica en su libro "Law of Attraction for Business" ("La Ley de la Atracción aplicada a los Negocios") ha creado un proceso con tres frases que te ayuda a aumentar tu nivel de vibración de manera progresiva.

Estas tres frases son las siguientes:

Frase 1:
Estoy en el proceso de
(atraer a mi ______________ ideal.)
Frase 2:
La Ley de la Atracción (o Dios, o la Providencia, o el Universo) está en el proceso de
____
Frase 3:
Me encanta cuando ______________________

Y ahora puedes ver como se utilizaría esto para elevar tu vibración y atraer cualquier cosa que desees, incluido el trabajo que buscas.

Frase 1:

Estoy en el proceso de atraer a mi ___ ideal.

Vamos a recordar a nuestro amigo Carlos, al que conocimos cuando rellenó la herramienta de "Claridad a través del Contraste".

horario de mañana

Carlos había dicho: "Quiero un trabajo que tenga horario de mañana". Si usáramos las afirmaciones de la manera clásica, lo pondríamos en presente y en positivo, y diríamos "Tengo un trabajo con un horario de mañana". Y la vocecita en su cabeza diría: "Y una porra frita. Estás todo el día trabajando. Eso es mentira".

Vamos a probar ahora con la Frase 1.

"Estoy en el proceso de atraer mi trabajo ideal con un horario de mañana"

¿Encontramos ahora algún tipo de resistencia? En absoluto. Ya que hemos descubierto que la Ley de la Atracción tiene 3 pasos, y anteriormente habíamos hecho el primero, que era conseguir

claridad. Ahora estamos en el segundo, desear con ilusión o también llamado elevar la vibración. Entonces la Atracción tiene una receta, es un proceso que sigue diferentes pasos, y como estoy dando estos pasos puedo decir, con total convicción que "estoy en el proceso de…." atraer lo que me haya puesto como objetivo, en este caso, mi trabajo ideal.

¿Como lo haríamos con los otros elementos de claridad que habíamos obtenido en nuestro ejercicio "Claridad a través del Contraste"? Vamos a verlo aquí, combinando algunos puntos.

trabajo mental, relajado

decido descansos

interesante, cosas nuevas

aprovecho totalmente mi creatividad

ambiente relajado

sueldo extraordinario

Estoy en el proceso de atraer un trabajo mental relajado y donde decido mis descansos.

Estoy en el proceso de atraer un trabajo donde hago cosas nuevas e interesantes y en el que aprovecho totalmente mi creatividad.

Estoy en el proceso de encontrar un trabajo en un lugar con un ambiente relajado y un sueldo extraordinario.

Frase 2:

La Ley de la Atracción (o Dios, o la Providencia, o el Universo) está en el proceso de ________________

Aunque Rebecca propone ir utilizando la Frase 1, y una vez que hemos practicado durante un tiempo con la primera frase, y nos sentimos cómodos entonces pasar a la Frase 2, a mi me gusta utilizarlas indistintamente, sin seguir un orden predeterminado, utilizando la que mejor "me suene" para el tema que quiero tratar en ese momento. Así que sigue las Frases en orden, o elige una. Deja que tu intuición te guíe.

Veamos a ver como queda el ejemplo anterior, utilizando esta vez la Frase 2.

La Ley de la Atracción está en el proceso de hacerme llegar mi trabajo ideal con un horario de mañana"

La Ley de la Atracción está en el proceso de preparar todo lo necesario para que encuentre un trabajo mental relajado y donde decido mis descansos.

La Ley de la Atracción está en el proceso de orquestar todo lo que necesito saber, decir o hacer para atraer un trabajo donde hago cosas nuevas e interesantes y en el que aprovecho totalmente mi creatividad.

La Ley de la Atracción está en el proceso de desplegar todo lo necesario para que yo encuentre un trabajo en un lugar con un ambiente relajado y un sueldo extraordinario.

Frase 3:

Me encanta cuando ______________________

Y por fin vamos a ver como quedan con la Frase 3. Ten en cuenta, como siempre, que no son sólo las palabras, sino sobre todo, la emoción que va detrás de ella. Piensa en algo que realmente te encanta, imagínate haciéndolo y luego dilo. P.ej. "Me encanta el sexo" o "Me encanta la paella de mi madre". Y manteniendo esa emoción, pronuncia las siguientes frases.

Me encanta cuando hago mi trabajo ideal con un horario de mañana

Me encanta cuando mi trabajo es mental y relajado y yo decido mis descansos.

Me encanta cuando en mi trabajo hago cosas nuevas e interesantes y aprovecho totalmente mi creatividad.

Me encanta cuando trabajo en un lugar con un ambiente relajado y un sueldo extraordinario.

PASO 3:
Elimina tus dudas y prepárate a RECIBIR

Es la parte en que más gente falla, no porque sea más difícil sino porque es la más desconocida. Por eso le dedico más tiempo en "El Juego de la Abundancia"

En realidad es muy sencillo. Igual que cuando compras por Internet o por Telefono:

1) Saber que te va a llegar el pedido
2) Dar gracias porque te va a llegar
3) Alegrarte por anticipado y ¡Celebrarlo!

Paso 3 – Permítelo (Recibe con Confianza)

Este paso es el más importante. Y lo es, porque sin él, todo el proceso que habíamos comenzado en los dos pasos anteriores no va a dar sus frutos. Es el paso crítico, y a su vez, el paso en que la gente más falla.

No es que en sí sea difícil. Lo que sucede es que es el gran desconocido, y es por eso que la gente se olvida de él. Por esta razón, es el paso en el que más hincapié hago en mi serie de teleclases "El Juego de la Abundancia" y también cuando hago coaching telefónico individualmente con un cliente.

La gente tiende a pensar: "Bueno, he decidido que es lo que quería, y le he puesto todo mi deseo. Ahora debería de manifestarse en mi vida.". Y eso es lo que va a suceder, por supuesto, … si le dejas. Y es todo un entrenamiento, una cuestión de practica, lo de quitarse de en medio y dejar que las cosas sigan su curso.

¿Si le dejo? ¿Qué quiero decir con esto? Muy sencillo. Imaginemos que queremos plantar un árbol. ¿Cuál es el primer paso? Exacto… claridad. Decides que quieres un pino, y sabes en que parte del monte lo quieres plantar. Consigues tu semillita (y te has asegurado muy mucho de que es una semillita de pino y no de cualquier otro árbol), y te vas y la plantas en tu lugar seleccionado.

Hasta aquí vamos bien. Tú le mandas buenos deseos a tu semillita, y esperas con ilusión que crezca fuerte y sana. Te imaginas como va a ser el árbol cuando haya crecido: alto como un pino. Te imaginas sentado bajo de él, disfrutando del fresquito bajo su sombra, y oliendo ese maravilloso aroma a pino. Y así estás dando, como bien sabes el paso dos, que es el Deseo, es decir, estás poniendo tu atención y tu energía en lo que quieres conseguir. Y esto apoya el desarrollo de tu arbolito.

Y entonces llega el fin de semana siguiente, y te dices: "Venga, vamos a ver como va el arbolito". Te vas al lugar donde lo plantaste, y oh sorpresa: No hay nada en dicho lugar. Y entonces empiezan las dudas: "Dios mío… ¿cómo es posible esto? He plantado la semilla, le he dado toda mi energía… ¡¡¡Y NO HAY NADA!!! Igual me he confundido de sitio… ummmm…. Voy a mirar y asegurarme." Y entonces haces un huequito en el lugar señalado y escarbas la tierra, y te das cuenta de que efectivamente, la semilla está ahí, pero que no ha sucedido nada. "Ufff… esta semilla…. A ver si me han dado la semilla equivocada". Y la vuelves a enterrar, pero ya no estando tan seguro. Y piensas: "A ver si hay suerte y de ahora en adelante va mejor". Y la semana siguiente vuelves para comprobar el desarrollo, pero te encuentras con que nada ha sucedido. Vuelves a repetir el proceso, remueves la tierra, y te aseguras de que la semilla está allí y la vuelves a cubrir. Y semana tras semana repites el mismo proceso.

Si sigues haciendo esto, ¿qué va a pasar con la semilla? Pues los expertos te dirán que nada. Porque la semilla necesita un periodo de incubación, un tiempito hasta que empieza a germinar y empieza a sacar pequeñas raicitas y empieza a asentarse en la tierra.

Si cada vez que este proceso pudiera comenzar, en tu desconocimiento empiezas a remover la tierra. Estas pequeñas radículas se rompen y desaparecen. Y el proceso tiene que volver a comenzar de nuevo. Además, para que las raíces se asienten fuertes, y el pino pueda tirar hacia arriba, es necesario que el suelo, la base sea sólida. Si estás removiéndolo y removiéndolo de manera continuada, lo único que haces es quitarle estabilidad.

Y entonces te dices: "Cáspita, ¿qué debería de hacer entonces? Si yo realmente quiero que crezca.". Pues el mejor consejo que te daría un experto sería: "Quítate de en medio. Deja que la naturaleza siga su curso. No interfieras en el proceso. Y sin lugar a dudas, verás resultados…. A su debido tiempo."

Que gran consejo, ¿verdad? A veces, con nuestro ímpetu por conseguir que las cosas vayan rápido, lo único que hacemos es interferir en el proceso, y conseguir el efecto contrario.

Esto se puede resumir muy bien en la frase que nos decía nuestro profesor de Algebra y Cálculo. Me apunté a la academia Prisma, porque llegada la Navidad, en mi primer curso de la carrera de

Informática, vi que iba más perdido que un pulpo en un garaje. Empecé a dar allí clases de refuerzo de Algebra, Cálculo y Física. Y aunque esto me sirvió, y aprobe en Junio Algebra y Física con buena nota y Cálculo en Septiembre (y por los pelos), lo que más me sirvió y más recuerdo, fue una frase de José, que como he dicho era nuestro profe de Algebra y Cálculo.

Cuando estábamos histéricos ante la proximidad de un examen, y no sabíamos que estudiarnos, el siempre nos decía:

“Tranquilo. Tienes que tener fe.”

Y luego en los exámenes siempre nos salían los ejercicios que nosotros habíamos estado haciendo. ¿Magia?¿Casualidad? Sea como sea, mi decisión es tener fe en que las cosas siempre van a salir bien. Es curioso también, que cuando volví de Alemania, sin tener nada asegurado aquí en España, me vine a vivir a la isla de TENER-i-FE.   ;-)

También recuerdo que Jose nos mostró un día orgulloso su coche nuevo: un Audi 80 con su computador de a bordo y con todas las comodidades…

Yo pensé…. “Guau… que coche más chulo… me gustaría tener un coche así…. Pero sin tener que trabajar el montón de horas que trabaja Jose”. (Porque se pasaba desde las mañanas temprano hasta las noches dando clase). **“Tú Ten Fe”**

Un par de años después, viviendo en Alemania, y trabajando en la empresa de software SAP, tuve la oportunidad de disfrutar de un coche de empresa, y tras probar varias marcas y modelos, terminé eligiendo el que más me gustaba la suavidad de conducción y el comfort… y terminó siendo un Audi A4. De alguna forma mi deseo se cumplió y mi trabajo era mucho menor que el de mi antiguo profe… os lo puedo asegurar.

Asi que cuidado con lo que desees, porque una vez cumplido el período de gestación, te va a aparecer en la vida. (Siempre que te quites de en medio y dejes que la Vida siga su curso, claro!!) ;-)

Cuando entendemos la Ley de la Incubación o Gestación, de la que hablamos al principio del libro y recordamos que todo tiene un tiempo hasta que está listo, hemos dado un gran paso de cara a obtener lo que deseamos.

Y otro gran paso es comprender la distinción

“Que y Por Qué” vs “Cuando y Como”

Esta distinción es clave. A la hora de trabajar con la Ley de la Atracción, es importantísimo tener muy claro cual es tu parte del trato y que corresponde a la Ley de la Atracción.

Esto es similar a lo que sucede cuando estás a cargo de un equipo de personas (desde una sola persona hasta grandes equipos). Como líder de ese equipo, tu trabajo consiste en definir que metas tenéis, que resultados queréis lograr (QUÉ) y motivar a la gente a que lo logré. Y la mejor forma de motivarlos es tener una buena razón para hacer las cosas, y saber que va a representar para ellos cuando esto se logre. Entonces tienen una razón poderosa para tirar hacia delante, tienen un buen POR QUÉ. Tienen una buena razón para levantarse y salir de la cama entusiasmados cada día.

Lo mismo sucede con la Ley de la Atracción. Puedes pensar en abstracto que el Universo es tu equipo de trabajo, que está en todo momento a tu servicio trabajando en tus deseos, o si prefieres puedes crearte una imagen que represente esto.

Hay una imagen que a mi me encantó. No sé si habrás visto la película "Polar Express", pero es una peli de animación en la que a los niños que no creen en Santa Claus se los llevan en un tren mágico, el Polar Express, a visitar la fábrica de Santa Claus, donde se procesan y preparan todos los pedidos que los niños hacen en Navidad a Papa Noel y desde donde parte con su trineo para repartirlos por todo el mundo.

La imagen a la que me refiero, es una secuencia en la que se ve una toma de la fábrica de los regalos, donde llegan todos los pedidos y miles y miles de Elfos o duendes (o como quiera que se llamen los ayudantes de Santa Claus) están activamente trabajando en la fábrica y para cada carta que llega, para cada deseo que llega, se ponen inmediatamente a trabajar en ello para hacerlo realidad.

Desde ahora en adelante, puedes seguir considerando a La Ley de la Atracción como un ente abstracto, o personalizarlo como un ejército de seres que están ahí para satisfacer todos tus deseos.

Pero me estoy distrayendo un poco. Lo importante es que tú deseas, igual que un niño en Navidad lo que quieres y por qué lo

quieres, y Papa Noel y su equipo ya se encargarán del resto. El CÓMO te va a llegar y toda la logística ya no es cosa tuya. Tampoco el CÚANDO. En Navidades llegan los regalos la mañana del 25 de Diciembre, pero en realidad, lo que necesitamos va apareciendo en nuestras vidas conforme lo necesitamos. Y el Universo, o la Ley de la Atracción, tiene una visión de conjunto global, y sabe cuando es el mejor momento para que lo recibamos.

Como nuestros padres a la hora de controlar nuestra comida. Nosotros queremos la chocolatina ahora, pero nuestros padres saben que vamos a estar más sanos si nos tomamos antes una ensalada y dejamos la chocolatina para postre. Nuestros padres tienen una visión más amplia de la vida, simplemente por el hecho de que han estado por aquí más tiempo. imagínate si hubieras estado aquí desde siempre, que visión de conjunto tendrías…. Y esa es la visión que tiene la Ley de la Atracción, y que por tanto sabe cuando va a ser el mejor momento para entregarte lo que deseas.

P3.1. El Juego de Permitir

Y el Juego se llama Permitir. Porque una vez que conoces la distinción anterior ("Qué, Por Qué" vs "Cuándo, Cómo") ya no te pasas el tiempo preocupándote de CÚANDO te va a llegar tu deseo, o CÓMO te va a suceder. Simplemente confías en que lo has pedido y que ya está en camino, y eso es una buena cosa.

Porque si te empezarás a preocupar sobre los detalles y la logística, la preocupación bajaría tu nivel de energía. Y empezarías a dudar. Y la duda es el gran enemigo de la atracción.

La velocidad con la que la Ley de la Atracción manifiesta tus deseos es directamente proporcional a tu capacidad de Permitir.

Y tú te estarás preguntando… ¿y que es permitir?

Permitir = Tener FE = Estar Seguro

Y lo opuesto sería tener dudas. Cuanto más dudes, más se va a retrasar la manifestación de tu deseo, e incluso, en el peor de los casos, puede llegar a retrasarse indefinidamente.

P3.2. ¿De dónde Viene la Duda?

¿Qué es la duda? La duda no es otra cosa que estar incierto. No tener seguridad de si algo va a suceder o no. ¿Qué es la seguridad? Es una idea, un convencimiento de que algo va a suceder, basado en experiencias anteriores, en lo que hemos visto suceder, o en lo que nos han contado de cómo las cosas han funcionado anteriormente.

Si lo piensas bien, en realidad, tanto la duda como la seguridad son dos estados de ánimo. Y como sabemos, nosotros tenemos una gran influencia en como nos sentimos, utilizando nuestra fisiología, nuestra atención y nuestro lenguaje (y este ultimo incluye nuestros pensamientos y nuestras creencias).

P3.2.1. ¿Qué es una Creencia Limitante?

Para explicar lo que es una "creencia limitante", podríamos empezar por definir lo que es una creencia. Una creencia es simplemente algo que tú crees, algo que es verdad para ti. Es simplemente una idea, a la que tú, a partir de referencias y experiencias le has dado solidez.

Sería lo que Don Miguel Ruíz, autor de "Los Cuatro Acuerdos" llama un "Acuerdo": algo que alguien te ha contado, y que tú te has "tragado" y aceptado como verdadero para ti, y en lo que tú has invertido parte de tu energía o de tu poder personal, para mantenerlo ahí como realidad. (Independientemente de lo verdadero o no que sea este acuerdo).

¿Qué es entonces una creencia *limitante*? Pues es aquella que nos está impidiendo hacer cosas que nos gustaría hacer. Aquella que *limita* nuestras posibilidades en esta vida.

De nuevo, según Don Miguel Ruíz, hay dos tipos de acuerdos: aquellos basados en el miedo, y aquellos basados en el amor. Los primeros, te limitan, te frenan, y te roban energía. Son todos aquellos "no puedo" que nosotros tenemos, las historias que nos contamos.

Por otro lado, aquellos acuerdos basados en el amor, en la verdad se distinguen porque nos apoyan, nos dan poder personal. No

requieren una inversión de energía, sino que más bien, recibimos energía por el hecho de tener esos acuerdos.

P3.2.2. ¿Cómo puedes tú Identificar Creencias Limitantes?

Identificar las Creencias Limitantes es realmente sencillo. Simplemente cierra los ojos y sueña: imagina que tienes una varita mágica, o te aparece un hada, o te encuentras con la Lámpara de Aladino, o te ha tocado la Loto, ya pillas la idea…. Elige la metáfora que tú prefieras y apunta 3 cosas que te encantaría tener. Como un niño que pide a Santa Claus, o a los Reyes Magos…. Sin límites. Para ahora un momento y escribe los tres deseos…. AHORA.

MIS TRES DESEOS

Deseo Número Uno

____

____

____

Deseo Número Dos

____

____

____

Deseo Número Tres

____

____

____

PERFECTO. ESCRIBE COMPLETAMENTE TUS TRES DESEOS ANTES DE SEGUIR ADELANTE.

Muy bien. Ahora relee tus tres deseos, y observa como te sientes. Puedes leerlos uno por uno. Lees uno. Cierras los ojos, te lo repites para ti, en tu cabeza, o en voz alta. ¿Qué experimentas en tu cuerpo al leerlo?

Si experimentas cualquier tipo de rechazo a creer que eso que has deseado pueda llegar a hacerse verdad, eso es señal inequívoca de que tienes una creencia limitante.

Cuando se nos concede un Deseo,

Se nos está concediendo simultáneamente

La Capacidad de Hacerlo Realidad.

Si piensas que no puedes, eso no es la realidad, eso es una serie de excusas que te estás dando. Son solamente una serie de historias que te estás contando de porque no puedes tener lo que quieres. Y esto son las creencias limitantes, estos son los acuerdos que vienen del miedo: todos esos acuerdos que dicen "yo no soy lo bastante bueno", "yo no he hecho lo suficiente", "yo no me merezco esto", etc. etc.

Si no tienes ninguna reacción de este tipo, ninguna reacción como "Sería bonito, PERO …. " (y atento a la palabra PERO, porque, cuando estamos formulando lo que deseamos, detrás del PERO

siempre viene una ristra de excusas y creencias limitantes) entonces pueden suceder 2 cosas.

No tener reacción de incredulidad ante el deseo puede significar que:

1) **Estás libre de creencias limitantes, y por lo tanto tienes el camino despejado para atraer lo que tú más quieras y desees en la vida**

   Si ese es el caso te felicito desde mi corazón y te invito a que vayas a por esa meta y crees una deliciosa y estupenda vida para ti.

2) La otra posibilidad es que no tengas resistencia, porque **los deseos que has puesto sean más bien deseos modestos.**

   Deseos como bueno…. Voy a pedir un poquito más de dinero, o una pareja normalita (aunque no sea exactamente como me gustaría que fuera, pero bueno una que me acepte y me aguante ya me valdría…) o te pides unas vacaciones a el pueblecito de al lado, en vez de un crucero, no porque no te apetezca el Caribe, sino porque piensas que “no te lo puedes permitir”, que “está fuera de tus posibilidades”,….

Revisa tus deseos, y mira desde donde los has pedido, si desde el amor o desde el miedo, desde la abundancia o desde la escasez, míralos con honestidad. Y si tienes algún tipo de creencia de “no

me lo puedo permitir”, “yo NO SOY el tipo de persona que…”, “está fuera de mis posibilidades” sácalas al aire, escríbelas, porque estas son las más venenosas, las más peligrosas, porque están escondidas entre “nuestra personalidad”, entre todas esas cosas que nos han dicho que somos. Y al estar ocultas, nos están impidiendo desde dentro tener la vida que deseamos. Es el parásito que se alimenta de nosotros y que nos termina dañando. Así que anótalas, descúbrelas, es como si las estuvieras iluminando con una linterna, en una habitación oscura. Como cuando juegas al escondite. La miras y le dices: “Te he pillado. Sal fuera.” Y al llevarla a la conciencia, le quitas el poder. Tenías miedo: habría un ladrón, un monstruo, … ¿qué se escondería en la oscuridad? Toda tu adrenalina corre por tus venas, tu corazón está a 100, tienes miedo pero a pesar de eso lo haces…. Te adentras en la oscuridad, y lo que tu linterna revela…. Es un pobre pajarito que se había colado en el ático, y que más perdido que tú, está también muerto de miedo. Uuuuuffff que alivio. Le abres la ventanita, y dejas que vuele libre, fuera de tu vida. Gracias por hacerme experimentar esto, pero no necesito nada que me asuste nunca más. Te dejo libre para que te vayas a otra parte. Cuando te enfrentas a lo que podía ser, te das cuenta que nunca es tan malo como pensaste, y que Tú tienes el poder.

P3.3. Una Herramienta para Ayudarte a Permitir

Una de mis herramientas favoritas a la hora de permitir es escribir mi guión.

Vamos a jugar a esto. Y eso es lo importante: ¡que lo consideres como un divertido juego y te pongas a practicar y a divertirte con él!.

Este juego en el que tú escribes las historias que se van desarrollando en tu vida, o en el que escribes el guión de lo que va a pasar en tu propia película, me recuerda un poco a una historia corta que leí hace tiempo de uno de mis escritores favoritos de juventud: Stephen King. La historia se llamaba "El Procesador de Palabras de los Dioses".

El protagonista de esta historia se encontraba una máquina (que ahora nos parecería obsoleta) con una pantallita de fósforo verde, de esas que tenían los ordenadores a principios de los 80, y con un teclado. Nuestro amigo empieza a escribir cosas en esta máquina, y empieza a darse cuenta de que todo lo que escribe se va haciendo realidad.

Por ejemplo, cuando escribe: "hay una taza de humeante café de Colombia sobre la mesa", se gira y la taza se encuentra allí. Escribe "el café se derrama" y eso sucede también. Al final no recuerdo como terminaba la historia, pero eso no es lo importante.

Lo ciertamente interesante es…. Si tú encontraras hoy mismo “el Procesador de Palabras de los Dioses”…. ¿qué escribirías?¿cuál sería el guión para tu propia vida?

Así que te invito a que sueñes y te diviertas. Que a partir de ahora, sepas que tu ordenador es el “Procesador de Palabras de los Dioses” y que lo que escribas se va a ir haciendo realidad.

O si lo prefieres en lugar de tu ordenador puedes utilizar tu propia libreta, agenda o diaro que se puede transformar para ti en tu “Diario Mágico” en el que al escribir a mano, todo eso sucede.

O quizá te sientes mejor cuando tienes un dictáfono o una grabadora y cualquier cosa que grabes se ve automáticamente reflejada en el mundo.

No sé cual sería tu método preferido, pero tú si que lo sabes, así que ponte a jugar.

Deja de leer estas líneas y escribe o graba en este mismo instante cuál sería tu guión, tu historia, y prepárate a asombrarte con los resultados.

Como juego que es, te invita a disfrutar, a echar volar la imaginación y a soñar. Esto sube tus vibraciones y te trae más de lo mismo: más situaciones, eventos y personas que te van a llevar a ese estado de ánimo. Así que …. Adelante…. ¿Qué es lo que quieres? Un, dos, tres, responda otra vez……

P3.4. Formula para Crear tu Guión

Existe una serie de componentes básicos que un poderoso guión debe de contener y a mi me encanta la forma en que Rebecca lo expresa (Ver el capítulo 6 de "The Law of Attraction for Business" de Rebecca Hanson).

COMPONENTES DE UN PODEROSO GUIÓN

1. **Los objetivos tienen que estar claros.**
    a. **¿Qué es lo que quieres?**

    Ponte límites mínimos, pero no máximos.

    P.ej. "Quiero 10.000 Euros o más."

    b. **¿Por qué lo quieres?**

    P.ej. "Quiero 10.000 Euros o más para poder comprar el equipamiento de oficina necesario para comenzar mi nuevo negocio"

    c. **¿Cómo te sientes al tenerlo?**

    P.ej. "Quiero 10.000 Euros o más para comenzar mi nuevo negocio. Me siento cómodo y seguro comenzando con suficiente dinero para comprar el equipamiento y pagar mis dos primeros meses de alquiler de mi oficina"

2. **Cada objetivo tiene que ser creíble.**

Si ser específico hace que sientas resistencia, entonces retrocede y sé más general. Si te sientes mejor siendo específico (acerca de cantidades, fechas o detalles) entonces mantente firme con ello. Pregúntate: "¿Me creo que esto va a suceder?"

3. **Cada objetivo debe estar formulado en los términos más positivos posibles.**

Menos positivo:

"Quiero por lo menos 12 nuevos clientes…"

Más positivo:

"Quiero 12 nuevos clientes o más…"

4. **El guión debe empezar con una frase como:**

"Si fuera tal como yo quiero…" o "Si pudiera utilizar una varita mágica…" o "Si yo estuviera a cargo, …"

5. **Termina el guión con una frase tal como:**

"La Ley de la Atracción está en el proceso de orquestar todo lo que necesito saber, decir, o hacer, para que así yo pueda fácilmente atraer y recibir mi _____________ ideal."

Me gusta terminar mis guiones con esta frase, porque me ayuda a dejar ir la necesidad de pensar como va a suceder todo esto y permite a la Ley de la Atracción traerlo todo de la mejor manera posible.

EJERCICIO: Un modelo de guión

Aquí tienes un modelo de guión que puedes utilizar como una guía para ayudarte a describir lo que estás imaginando:

Si todo fuera tal como yo quiero…

Yo vería…

Yo escucharía…

Yo sentiría…

Yo olería…

Yo gustaría…

La Ley de la Atracción está en el proceso de orquestar todo lo que necesito saber, decir, o hacer, para que así yo pueda fácilmente atraer y recibir mi _____________ ideal.

9. Más Herramientas para Ayudarte a Permitir

¡FELICIDADES! En este momento ya tienes en tu maletín todas las herramientas básicas que necesitas para hacer de tu vida una vida memorable y deliciosa.

A partir de ahora todo es cuestión de práctica. Y conforme lo vayas poniendo en práctica descubrirás que todo es cuestión de energía.

Si tu energía es positiva, atraerás cosas positivas. Si es negativa, cosas negativas. Así de sencillo.

Por lo tanto, en esta sección, te voy a ofrecer una serie de herramientas cuyo objetivo va a ser elevar tu vibración, subirte en la escala emocional, para que estés en uno de los siete niveles superiores: esos niveles en que aquello que quieres y deseas se manifiesta con facilidad en tu vida.

Estas herramientas, aunque sencillas son super-poderosas. Y no pienses que necesitas aplicarlas todas a la vez para que algo suceda. Con la fórmula en tres pasos, el proceso de atracción ya está sucediendo. Lo pediste y ya está concedido. Así funciona el Universo. Estas herramientas que tienes aquí, simplemente te van a permitir que lo que esperas suceda de una forma más rápida. Digamos que lo que estás haciendo es aumentar tu ancho de banda. Si quieres descargar una película de Internet, y tienes un

modem de 56 kbs, pues puedes pegarte un buen mesito descargando la peli. Hacer los ejercicios que te propongo a continuación equivale a cambiar el modem de 56ks, por una ADSL. Y en función de dónde esté tu energía (cuanto mejor te sientas, más elevada es tu vibración, y más abierto está tu canal para recibir) será una ADSL de 512ks, de 1MB o una de las nuevas de 4 MB (más o menos unas 80 veces más rápido que la conexión del modem).

Además, recuerda que la ADSL es una conexión continua, y con el modem, que era una conexión punto a punto, esta se podía perder y en el peor de los casos, al reconectar, tenías que empezar de nuevo el proceso de descarga, que se podría eternizar e incluso nunca llegarse a completar, dependiendo de las veces que la línea (tú nivel de energía / vibración / confianza) cayera.

Así que como ves, el secreto está en mantener la conexión abierta, y con todo el ancho de banda disponible. Dale un vistazo ahora al menú de herramientas que te doy, elige la que más te llame la atención, y ponla en práctica. Al hacerlo te vas a dar cuenta de cómo tu energía se dispara y de cómo lo que deseas empieza a aparecer más y más rápidamente.

Puedes utilizar tu herramienta preferida siempre y olvidarte de las demás. Utilizarlas todas, alternando entre ellas. O bien elegir unas pocas que utilices según como te apetezca. La forma en que lo hagas depende completamente de ti, y ten por seguro que si te hace sentir bien, te está llevando por el camino correcto.

Sin más dilación, pasemos ya a la práctica con la Herramienta Nº 3 (que por cierto no siguen ningún orden en particular):

Herramienta Nº 3:

Celebra la Prueba (Evidencia)

Cuando uno empieza a trabajar con la Ley de la Atracción, es más sencillo empezar por cosas "facilitas". No es que para el Universo, todo poderoso, haya diferencias entre cosas "facilitas" y "no tan facilitas". Para el Universo todo es energía y todo es el mismo proceso, e igual que te trae 10 Euros extra, te trae un Ferrari. La diferencia está en que cuando tú "no te lo crees", la energía que estás enviando no permite que las cosas aparezcan.

Yo, lo primero que empecé a utilizar, fue lo que llamo Karma-Parking. Es decir, pongo mi intención en a donde quiero ir y siento que en ese lugar voy a encontrar un aparcamiento justo enfrente de donde voy. Sin más, el domingo pasado fui al cine a ver "El número 23", la última peli de Jim Carrey. (Depende de en que año leas esto, pues igual ha sacado más películas, claro… ;-)) La cuestión es que llegaba con el tiempo justo, porque venía de visitar a una amiga. Y bueno… tenía sólo 10 minutos para llegar allí, así que para empezar tuve el tráfico a mi favor. Y luego para continuar, cuando llegue al centro comercial Deiland, donde las plazas de aparcamiento fuera del centro suelen estar repletas, pues de repente vi una plaza libre... y aparqué. ¿En qué parte del centro comercial conseguí el aparcamiento? Pues justo delante de la puerta que, subiendo las escaleras, da directamente al cine.

Cuando alguien por primera vez prueba esto, suele decirse: "Casualidad", "Esto no tiene nada que ver con que yo lo haya pedido", "Paparruchas", …. Y esta no es desde luego una actitud que invite al Universo a volver a darte lo que pides. ;-)

Lo que yo hago es decir, mentalmente. "**Gracias. Gracias. Gracias. Gracias Universo, que sabías que venía con el tiempo justo, y me has conseguido un aparcamiento justo en el lugar necesario**".

Y esto es lo que te invito a hacer. Cada vez que pase algo, ya sea grande o pequeño, celebra la prueba, alégrate de que lo que has

pedido te ha sido concedido, y da las gracias, ya que esa actitud de gratitud envía altas vibraciones e invita a que más cosas buenas vengan a tu vida.

Herramienta Nº 4:

Recoge las Pruebas de La Ley de la Atracción

Y una vez que has empezado a reconocer las pequeñas pruebas y a celebrarlas, te invito ahora a que las recojas. Y esta recolección de pruebas la puedes hacer de la forma que prefieras.

La idea es imaginar que eres un detective privado y tu misión va a ser demostrar la existencia de la Ley de la Atracción. Cada vez que ves una prueba o un indicio, tu sacas tu grabadora del bolsillo y dices: "*9 de Junio. 10.27am. Caminando por la calle me agaché a atarme los cordones de los zapatos, y allí estaba: una moneda de 10 céntimos. Justo hoy que había pedido prosperidad y abundancia… y ya se está manifestando*".

O si lo prefieres puedes anotar en tu diario "Pruebas de la Ley de la Atracción" que te has comprado especialmente para este fin, y en el que solamente anotas pruebas de que la Ley de la Atracción está funcionando en tu vida.

Y a lo mejor te estás diciendo. "Muy bonito, pero y esto… ¿para qué me sirve?" Muy buena pregunta y te voy a dar dos buenas razones:

Razón 1: Mientras vas escribiendo este diario, te estás centrando en todas esas cosas buenas que la Ley de la Atracción ya ha traído a tu vida. Conforme vas haciendo esto, tu vibración va subiendo, y al dar las gracias por todo eso que has atraído, tu vibración se va por las nubes… haciendo que te vengan más y más cosas de las que quieres y deseas a tu vida.

Razón 2: La vida es bella… (me encanta esa película) **pero no siempre. Hay altos y bajos.** Si piensas que porque estoy utilizando la Ley de la Atracción y escribiendo este libro mi vida es siempre un camino de rosas, estás en lo cierto… pero recuerda que las rosas también tienen espinas. Entonces hay cosas que me gustan más y otras que no me gustan tanto. Hay cosas que pido y aparecen prácticamente de manera instantánea y hay otras cosas que tardan más. Y justo en esos momentos de duda, en que has pedido y todavía no ha aparecido, justo en esos momentos, es cuando releer al azar un par de páginas de lo que has escrito en tu "Diario de Evidencias de la Ley de la Atracción" te devuelve la fe, y te hace seguir creyendo, ya que te recuerda lo que sabes: que **lo que has pedido anteriormente**, te has quitado de en medio y te has abierto a recibirlo, **siempre, siempre, siempre te ha llegado**. ;-)

Herramienta Nº 5:

Aprecio y Gratitud

Aprecio y Gratitud. Mi abuelita decía: "Es de bien nacidos ser agradecidos". Esta frase muestra una gran sabiduría, y refleja la importancia de la gratitud.

Los padres de la Ley de la Atracción moderna, tal como la conocemos hoy en día, son Esther y Jerry Hicks. Entre los cientos y cientos de grabaciones, artículos y materiales que tienen, hay una herramienta que me resulta especialmente atractiva, y es la Escala Emocional. Lo que han hecho aquí, es coger las distintas emociones que una persona puede experimentar y ordenarlas en una serie de categorías, del 1 al 22. Siendo 1 la vibración más elevada, y 22 las de más baja vibración.

Para que te hagas una idea, en el número veintidos tienes emociones como "temor, desconsuelo, depresión o desesperación".

Y poco a poco vamos subiendo por la escala pasando por el odio (19), preocupación (14), aburrimiento (8), optimismo (5)… hasta llegar al número 1.

¿Y qué tenemos en el número uno?

Alegría / Conocimiento / Poder Personal / Libertad / Amor Incondicional /…. Y por último GRATITUD!!!

Es importante que recuerdes estos estados de ánimo, y que, de una manera consciente y deliberada, intentes pasar en ellos tanto tiempo como te sea posible, porque cuando estás ahí, ese es el mayor nivel de vibración que puedes llegar a alcanzar. Y con esa vibración el proceso de atraer más de lo que quieres y deseas a tu vida se acelera drásticamente.

Por eso, ser AGRADECIDOS no es solo de bien nacidos, sino que es una emoción que te hace sentir bien, y que envía las vibraciones más altas al Universo para seguir atrayendo todos tus deseos.

Haz de dar las gracias una buena costumbre, da las gracias por el sol y por la lluvia, por haberte levantado hoy y estar sano, por tener la nevera llena, un hombre que te quiera (o mujer, según el caso), y un techo sobre tu cabeza. Por tener un coche que te permite desplazarte y un trabajo que te permite realizarte.

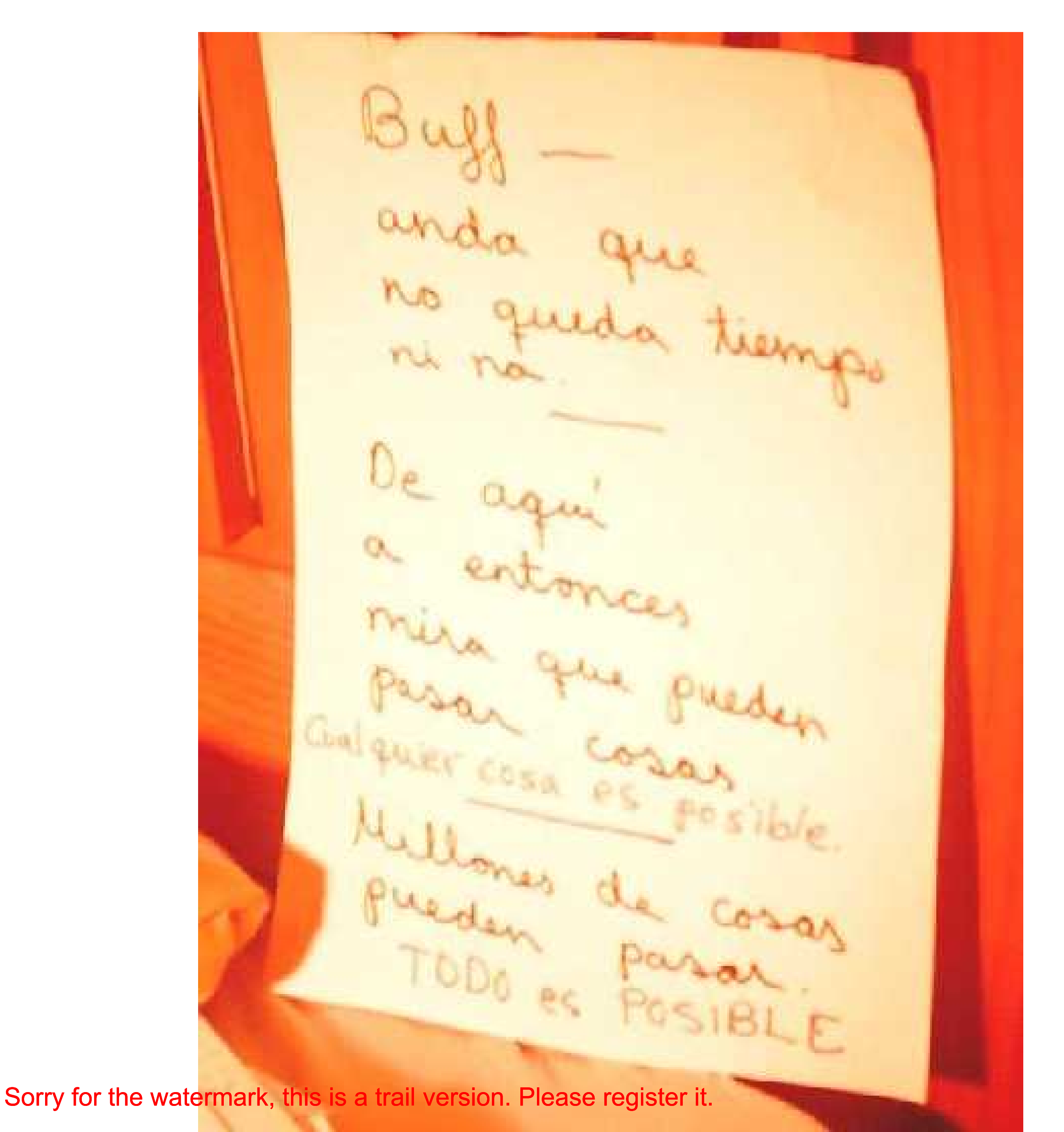
Da gracias por todo… te sentirás mejor…. Y tu punto de atracción se disparará. ;-)

Herramienta Nº 6:

Usa la Expresión

"No Pueden Pasar Cosas Ni Nada..."

"Buff… anda que no queda tiempo ni nada" Este cartelito del que puedes ver ahora la foto y que tengo en mi casa lo escribí después de escuchar de Rebecca Hanson el concepto de "Lots can happen". (Montones de cosas pueden suceder).



Es un concepto muy sencillo pero poderoso, que cuando esperas algo y todavía no ha llegado, te dice que todavía muchísimas cosas pueden pasar, y deja siempre abierta una puerta a la esperanza. Y cuando esperas que cosas sucedan… normalmente suceden. ;-)

Herramienta Nº 7:

Pide Información

Una de las claves para atraer lo que quieres es vivirlo, experimentarlo, sentirlo… aún antes de que se haya llegado a manifestar.

Y para esto es para que sirve lo de pedir información.

Si quieres hacer un viaje alrededor del mundo, ve a la agencia de viajes, coge los folletos, pregunta los precios, busca fotos en Internet de los distintos lugares, y de que monumentos te gustaría visitar, e imaginate allí.

Si quieres el coche de tus sueños, lo mismo. Búscalo en Internet, consulta los precios, y sobre todo, si puedes, lo mejor de todo es irte al concesionario y hacer una prueba del coche.

Con toda la información que tienes, te puedes imaginar a ti mismo conduciendo ese coche, pero no hay nada como probarlo y realmente sentir el viento en la cara, notar el comfort de los asientos, y sentir el tacto del volante entre tus dedos. Esa prueba ancla tu experiencia, y te ayuda a atraerla a tu vida.

Herramienta Nº 8:

Hazte Tu Propio Tablón de la Atracción

Otra herramienta que te ayuda a "vivirlo" es el Tablón de la Atracción. Este funciona especialmente bien para aquellos de vosotros que sois altamente visuales.

El Tablón de la Atracción consiste sencillamente en colgar un tablon de corcho en la pared, y en ir buscando en Internet, en revistas, y en otros medios fotos e imágenes que representen tus sueños.

Puedes poner fotos de tu casa ideal, del coche que te gustaría tener, de personas que tengan características que te gustaría que tu pareja ideal tuviera…. O también de personas de las que te gustaría integrar ciertos aspectos de su vida.

La idea, es que lo primero que haces al levantarte por la mañana es mirar tu Tablón de la Atracción mientras respiras, meditas, haces chi-kung o dices tus afirmaciones, y eso te sube automáticamente tu energía y te pone las pilas para sacar lo mejor del día. Conforme más lo hagas, más energía tendrás.

Ultimamente he descubierto la posibilidad de hacerlo online con una util y sencilla herramienta que te permite crearlos

directamente en internet, eligiendo entre mas de mil inspiradoras fotos y que te permite usarlo como fondo de Escritorio, para que lo veas cada vez que utilices tu ordenador y/o tambien como un hipnotico salvapantallas, en el que tus imagenes se desplazan en circulo por la pantalla, cambiando aleatoriamente el sentido y la velocidad de giro.

Poniendo una musica que que gusta y mirando fijamente a la pantalla, viendo las imagenes y las poderosas frases que has asignado a cada una de ellas, realmente te pone en un estado estupendo para comenzar el día.

Yo lo utilizo desde que lo descubrí. (Y la verdad es que hasta entonces sabía del poder de los tablones, pero nunca había hecho uno realmente: es que buscar un tablón, colgarlo, recortar fotos, egarlas, ... ufff.... me parecía muchísimo trabajo.... jejjejeje Y aquí sobre la marcha, en minutos lo tienes listo en tu ordenador.)

Si quieres darle un vistazo, no tienes nada que perder, porque te ofrecen un período de prueba de 14 dias, en el que no cobran nada en tu tarjeta de credito, y en cualquier momento puedes cancelar tu subscripción simplemente con el envío de un mail. Despues de estos 14 dias finalmente hacen el cobro de una pequeña cantidad anual.

Para acceder a esta herramienta y crear Tablones de la Atracción on-line de la forma más sencilla, haz click en el siguiente enlace:

Herramienta Nº 9:

Crea un Vacío

Una mujer va a una pitonisa, y esta le lee el futuro: “Te vas a casar con un hombre, alto, rubio, atractivo, inteligente y cariñoso.”. Y la mujer le responde: “Vale… ¿y qué hago con el que tengo?

Independientemente de cuanto te haya gustado el chiste (que obviamente cuando lo contaba Eugenio era muchísimo más gracioso, con su forma de hablar, su cigarrillo y su cubata… que en gloria estés, Eugenio), la idea está clara, ¿no? Mientras haya algo que esté ocupando tu vida, no queda espacio para que entre nada nuevo.

Y esto puede aplicarse tanto a un trabajo, como a una pareja, como a cualquier cosa que se te ocurra.

Una metáfora más espiritual es la siguiente:

Un estudioso, después de hacer estudios y comparativas de múltiples religiones decide ir a ver a un respetado maestro zen para aprender de él.
En su primer encuentro el maestro le ofrece un te, y el estudioso coge la taza en sus manos y el maestro le empieza a servir. Llena media taza y sigue vertiendo el té, llena tres cuartos y sigue echando té. Llega al borde y sigue vertiendo más y más té, que rebosa de la taza y quema las manos del discípulo.
Este, enfadado, le grita: "¿Qué hace? Pare, pare… ¿no ve que está llena? No queda más espacio"
Tranquilamente, el maestro Zen lo mira y le dice: "Efectivamente. Y lo mismo sucede con tu mente. Hasta que no vacíes todas las enseñanzas que traías en ella, va a ser imposible que pueda recibir nada más".

Esto me sucedió este año pasado, en el que estaba como Interprete en un Hospital. El trabajo me gustaba, ya que me gusta ayudar a la gente, y esta actividad me lo permitía. Pero por otro lado, la forma de trabajar de la empresa y de tratar al personal, digamos que no era "totalmente de mi agrado". Pero bueno… como el trabajo me gustaba y aunque no pagaban mucho, pues seguía ahí.

Llego un momento en que entre un buen número de personas que fueron despedidas me tocó a mi también, y entonces estuve un par de mesecitos en el paro, centrándome durante ese tiempo en mis

proyectos como coach de la atracción, y después de un par de meses, sin yo buscarlo, me llamaron para participar como alumno en un curso de Diseño Gráfico. Yo me dije: “Estupendo. Esto puede serme útil a la hora de hacer mis páginas webs y mis folletos”. Y entonces me vino la inspiración: “Igual que aquí dan cursos… quizá podría trabajar yo como profesor ofreciéndolos”.

Tuve una entrevista con el departamento de personal, pero en ese momento no cuadraba la cosa. Me tenía que hacer autónomo, y los horarios no me cuadraban, y bueno… un par de detallitos más.

Un par de semanas después vino Melo, el encargado de contratación y se paso a hablar con la profesora del curso de Diseño Grafico. Y cuando me vio, me dijo: “Creo que tengo algo para ti…. Pásate mañana.”

Y antes de pasarme al día siguiente, escribí lo que quería: “*Quiero un contrato (en vez de tener que hacerme autónomo), quiero que el horario sea por las mañanas y quiero (una cantidad que me imaginé) 1800 Euros de sueldo, ... entre otras cositas*.”

Al día siguiente, en la entrevista descubrí que:

1) Al haber estado como participante en un curso, no me podían contratar como autónomo, y me hacían contrato (BIENNNNN!!)

2) Los cursos eran por las mañanas y un poco por las tardes (pero compatibles con mis actividades de las tardes) (BIIIIEEEEEEEEENNNNNNNN!!!!)
3) Me dijeron: si fueras autónomo te pagaríamos esto, pero al hacerte contrato te podemos pagar solamente esto por hora (ya que tenemos que pagar nosotros tu seguridad social, desempleo, etc.) Y al multiplicar lo que me iban a pagar, por el número de horas de clase…. Me daba justo un poquitito por encima de los 1800 Euros… (BIEN….. BIENNNN! …. BIIIIEEEEEEEEENNNNNNNN!!!!)

Y la moraleja de todo esto es que, si por la inercia hubiera seguido en el hospital (cobrando la mitad de lo que me pagaron en este nuevo trabajo), me hubiera perdido esta oportunidad. Además, cuando me vine a Lanzarote a trabajar en este hospital, también me hice una lista de lo que quería en el trabajo, y lo cumplía todo… excepto el sueldo.

Pero hasta que no se creo el vacío (como yo no me decidía, el Universo se tuvo que encargar de crearlo, provocando el despido improcedente), no dio lugar a que el trabajo con el sueldo que había pedido un año antes, apareciera.

Es lo mismo con una relación. Si estás con una persona "por costumbre", y porque estás en tu zona de confort, pero sin pasión y sin verdadero amor, lo que estás haciendo es privándote de una relación realmente legendaria, que puede estar esperándote a la

vuelta de la esquina, pero que no puedes descubrir, porque el hueco de la relación ya está ocupado en tu vida.

Te recomendaría que observes tu vida, veas que es lo que tienes, y por qué lo tienes. Que te está sirviendo y que no. Qué te está proporcionando energía y qué te la está robando. Y que una vez que hayas tomado consciencia, que por favor, elijas eliminar todo lo que no está ahí para bien, y que hagas una limpieza a fondo para dejar que vientos nuevos entren en tu vida y te eleven a nuevas alturas que nunca imaginaste.

10. Combinándolo Todo

Ya lo tienes todo. Ahora lo único que tienes que hacer es practicar. Por eso el curso que he hecho en el Law of Attraction Training Center se llama "Practicioner en la Ley de la Atracción".

Porque se trata de eso, de practicar. El lema del Law of Attraction Training Center es:

Learn, Live, Share!!

¡¡ Apréndelo, Vívelo, Compártelo!!

Esto es lo que estoy haciendo yo con este libro: compartir contigo lo que he aprendido, para que tú lo puedas aprender y utilizarlo, vivirlo, y respirarlo.

Y una vez que estés ahí, te pido por favor que lo compartas con otras personas que estén listas. No necesitas "forzar" estos conocimientos a nadie, eso es lo menos alineado con el estilo de la Ley de la Atracción que me pueda imaginar.

Pero si cuando tu cambies, sonrías más, estés más relajad@ y se te vea más feliz, viene alguien a preguntarte como lo has hecho, entonces ese es el momento de compartir tu conocimiento.

Como ves, es todo muy sencillo.

1) Seguir la Formula de la Atracción Deliberada en 3 pasos
   a. Decide lo que quieres
   b. Deséalo con ilusión
   c. Deja que aparezca
2) Empezar cada día poniéndote en una actitud que te atraiga lo que quieres a tu vida
3) Prestar atención a como te sientes en cada momento.
   a. ¿Me siento bien? ¡¡PERFECTO!!
   b. No del todo bien => ¡¡¡GOMITA!!! Y luego…
      i. ¿Cómo me gustaría sentirme ahora?
      ii. Hacer ejercicio
      iii. Respirar
      iv. Tomar el sol
      v. Escuchar tu música favorita
      vi. Leer en voz alta tus conjuros

Ten estas indicaciones en cuenta, y vive la vida a tu manera, como tú quieras, hazlo divertido, fácil, sencillo, y déjate sorprender por la Vida. ;-)

11. Más Allá de la Fórmula de los 3 Pasos

Más allá de la fórmula de los 3 pasos hay una nueva forma de ver la vida y de vivir la vida.

Una vez que has empezado a tener resultados, te das cuenta de que realmente eres tú el que crea tu realidad. Empiezas a sentir que ya no eres una víctima de las circunstancias, sino el creador de ellas. Y esto te hace poner una sonrisa de oreja a oreja.

Cada día al levantarte, te dices… ¿que voy a crear hoy?

Y esta vida, en la que vives seguro, relajado, tranquilo, feliz y convencido de que el Universo te va a traer todo lo que necesites, es la vida que ya hoy has dado el primer paso para vivir.

Recuerda esta verdad última, y aprende a reconocerla en tu vida:

Tengo cualquier cosa que necesito,

Conforme la necesito.

Y quiero terminar este libro, dándote la Proclama de la Buena Suerte.

La encontré en Internet, y cada vez que la digo en voz alta por la mañana al despertarme, o luego durante el día en cualquier momento en que quiero elevar mi energía, es increíble el efecto que tiene.

Pruébala, y ya me cuentas. Son poderosas palabras, y cuando las digas, siente que mi energía e intención están contigo.

Y recuerda, hay que decir la proclama en voz alta y con total intensidad y sentimiento.

Tú puedes decir, "sí… sí… vale… vale…" pero si luego lo lees bajito o simplemente lo lees mentalmente, te aseguro que no estás sacando ni el 10% del poder de esta proclama.

Si eres tímido, métete en un sitio donde no haya nadie, y nadie te pueda escuchar, y léela por una vez en voz alta y con pasión. Con una vez que lo hayas experimentado, ya no volverás a querer decir la proclama de otra forma. E incluso con gente alrededor, te darás cuenta que te da igual, porque lo bien que te hace sentir vale la pena el precio de que te miren raro la gente alrededor. ;-)

Aquí tienes la Proclama.

PROCLAMA DE LA BUENA SUERTE

La Buena Suerte me cae siempre del Cielo.

Tengo Éxito en Todo lo que Hago,

Y las Circunstancias siempre están A Mi Favor

Estoy Creando Nuevas y Brillantes Expectativas

Para mi Ser y para mi Personalidad.

Conjuro al Poder Celestial

Para que me mantenga Protegid@

Por la Magia y el Poder del Universo.

Que seas muy feliz!!!

Rafa

Lanzarote, 24 de Agosto de 2007

Me puedes encadenar,

me puedes torturar,

puedes incluso destruir

mi cuerpo,

pero nunca

podrás meter en prisión

a mi mente.

Mahatma Gandhi

12. Permanece Conectado al Mensaje de la Ley de la Atracción

Rafael ha creado para dar a conocer sus proyectos la página www.laleydelaatraccion.com en la que te ofrece un **curso de Audio gratuito**, en el que te desvela **"El Secreto"** que se esconde detrás de cada éxito: La Ley de la Atracción

Apoyo y Recursos

Rafael ofrece regularmente TeleClases gratuitas, en las que da a conocer los principios básicos que se comentan en este libro y profundiza en ellos gracias a las preguntas de los participantes.

Su programa estrella es "**El Juego de la Abundancia**", en el que a través del teléfono y en un exclusivo y reducido grupo, Rafael te ofrece todos los secretos de la abundancia y realiza coaching individual y grupal para asegurarse de que todos y cada uno de los participantes avanzan con confianza en la dirección que se marquen.

Para los más exigentes, que quieren trabajar uno a uno, Rafael ofrece también Coaching Individual, en paquetes mensuales (240 Euros x 3 Sesiones Mensuales de 1 hora) o sesiones de impacto (90 minutos a 120 Euros) para trabajar a fondo con situaciones puntuales.

ANEXO 1: Referencias y Lecturas Recomendadas

Esther y Jerry Hicks

- Pide y se te dará
- Cuaderno de trabajo. Pide y se te dará
- Intentar es conseguir

Don Miguel Ruíz

- Los Cuatro Acuerdos, La Voz del Conocimiento
- La Maestría del Amor

Lynn Grabhorn

- Excuse me, your life is waiting

David Cameron Gikandi

- A Happy Pocket Full of Money

Rebecca Hanson

- LOA for Business

Michael Losier

- Law of Attraction

ACERCA DEL AUTOR

Rafael Cabo Lázaro, también conocido como "el Coach de la Atracción", es un aventurero. Hace casi dos décadas, se dio cuenta de que había algo que le "faltaba". A partir de ese momento, se dedicó a buscar la buena vida. A descubrir formas de hablar en público, de tener más habilidades sociales, de dejar de preocuparse y disfrutar de la vida… comenzó a descubrir que es lo que le gustaba realmente hacer, a como atraer abundancia en todas las áreas de su vida

¡Y AHORA POR FIN LO HA CONSEGUIDO!

Esta búsqueda le llevó a salir de casa, e independizarse, a vivir, trabajar y visitar distintos lugares desde Alemania a Hawaii, desde Thailandia a Italia, desde San Diego a Suiza,…. Y finalmente a las Islas Canarias: Tenerife primero, y ahora Lanzarote, donde en la actualidad reside.

Lanzarote*, la Isla de la Transformación*, es una isla de origen volcánico, situada frente a la costa de África, y cuyo clima privilegiado ofrece a Rafael la posibilidad de disfrutar del mar y del sol prácticamente en cualquier época del año.